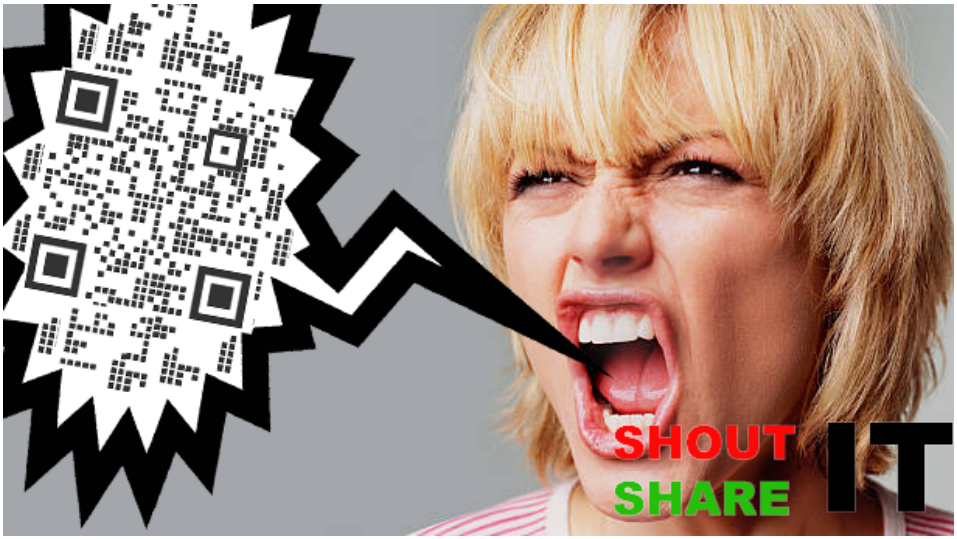
Высокая кухня

эдуард алькаев

БЛЮДА ИЗ МОЛОКА
И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Разнообразные меню для будней и праздников


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Молоко, сметана, сливочное масло, творог, кефир, простокваша входят в меню каждого человека. Это не только ценные пищевые продукты, но и лечебные средства, полезные при истощении, малокровии, болезнях печени, почек, атеросклерозе и гипертонии. Из этой уникальной книги вы почерпнете массу полезных сведений о молочных продуктах и узнаете, как приготовить из них супы и салаты, каши и пудинги, кисели и кремы, мороженое и напитки.

- Эдуард Николаевич Алькаев
  - ВСЕ О МОЛОКЕ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ
    -
    - Хранение свежего молока
    - Питьевое молоко
    - Моменты истории и тайны молока
    - Молочнокислые продукты
    - Молоко и дети
    - Несколько слов о сметане и твороге
    - Кое-что о сыре и масле
    - Кто не любит мороженое?!
  - МОЛОЧНЫЕ СУПЫ
    -
    - Суп молочный с домашней лапшой
    - Суп молочный с макаронами или вермишелью
    - Затируха на молоке
    - Суп из свежего и кислого молока (эстонская кухня)
    - Суп молочный с пшеном
    - Суп молочный рисовый
    - Суп молочный рисовый (протертый)
    - Суп молочный рисовый (узбекская кухня)
    - Суп молочный с рисом и фасолью (узбекская кухня)
    - Суп молочный с рисом и изюмом
    - Суп молочный с запеченным рисом
    - Суп молочный
    - Суп молочный (английская кухня)
    - Суп молочный из овсянки
    - Суп молочный с овсяными хлопьями
    - Суп овсяный, протертый на молоке с яйцами
    - Суп молочный из овсяных хлопьев с яблоками

- Суп молочный манный
- Суп молочный манный с изюмом
- Суп молочный манный с морковью и тыквой
- Суп перловый на молоке с яйцом
- Суп-пюре из перловой крупы
- Суп молочный с ячневой крупой
- Суп молочный с ячневой крупой и морковью
- Суп молочный с клецками
- Суп молочный сладкий с клецками
- Суп молочный с клецками (эстонская кухня)
- Суп мучной на молоке
- Суп молочный с галушками
- Суп молочный из печенья
- Суп молочный из сухарей
- Суп молочно-хлебный
- Суп из молока, сыра и колбасы
- Суп молочный овощной
- Суп молочный с овощами (1-й вариант)
- Суп молочный с овощами (2-й вариант)
- Суп-пюре молочный из овощей с гренками
- Суп-пюре молочный из молодых овощей
- Суп весенний
- Летний молочный суп таратор (болгарская кухня)
- Суп молочный с овощами и макаронными изделиями
- Суп молочный с картофельными клецками
- Суп молочный с картофельной «стружкой»
- Суп молочный с картофелем, шпинатом и щавелем
- Суп молочный с картофелем и ячменной крупой
- Суп молочный с картофелем и кабачками
- Суп молочный с крупой, картофелем и зеленым горошком
- Суп-пюре молочный с картофелем и гренками
- Суп молочный с капустой
- Суп молочный с цветной капустой
- Суп молочный с брюссельской капустой
- Суп молочный с помидорами
- Суп молочный с морковью и манной крупой
- Суп молочный пестрый
- Суп-пюре молочный с морковью и рисом
- Суп молочный с брюквой
- Суп молочный с кабачками

- Суп молочный с кабачками, репой и вермишелью
- Суп молочный с тыквой и картофелем
- Суп молочный с тыквой и манной крупой
- Суп из каштанов с молоком (английская кухня)
- Молочный суп с луком (итальянская кухня)
- Суп молочный с кукурузой
- Суп-пюре из консервированной кукурузы
- Суп молочный с горохом и перловкой (эстонская кухня)
- Суп молочный с дыней
- Суп молочный с яблоками
- Суп молочный с фруктами
- Суп абрикосовый
- Суп молочный заварной с клубникой

○ МОЛОЧНЫЕ КАШИ

-
- Каша манная
- Каша манная с апельсинами
- Каша манная с морковью
- Каша манная с желтком
- Каша манная со взбитыми яйцами и клюквой или брусникой (латышская кухня)
- Каша манная коричневая
- Каша манная сладкая с орехами
- Каша гурьевская
- Каша рисовая
- Каша рисовая со взбитыми сливками и какао
- Каша рисовая с яблоками
- Каша рисовая с фруктами
- Каша рисовая молочная (узбекская кухня)
- Каша рисовая с гарниром по-хорезмски
- Каша рисовая с тыквой (узбекская кухня)
- Каша пшенная
- Каша пшенная с тыквой
- Кулеш
- Каша овсяная
- Каша перловая
- Каша гречневая с молоком
- Каша гречневая с брюквой
- Каша гречневая с кабачками
- Каша ячневая с тыквой
- Каша из тыквы (армянская кухня)

○ МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ

- Чай с молоком или сливками
- Чай с молоком и медом
- Холодный апельсиновый чай
- Холодный клубничный чай
- Киргизский чай
- Узбекский чай
- Кофе с молоком или сливками
- Кофе по-итальянски
- Кофе по-чешски
- Кофе «Капуцин»
- Клубничный холодный кофе
- Персиковый холодный кофе
- Апельсиновый холодный кофе
- Кофе гляссе
- Ванильный холодный кофе
- Какао горячее
- Какао с мороженым
- Шоколад горячий
- Молоко со сливочным маслом
- Молоко с медом
- Молоко с джемом
- Молоко с малиной или ежевикой
- Молоко с клубникой
- Молоко с черной смородиной
- Молоко с персиками или абрикосами
- Молоко с фруктами
- Молоко с фруктовым соком
- Молоко с фруктовым соком и мороженым
- Молочно-сливовый напиток
- Банановое молоко
- Крюшон молочный
- Вишнево-лимонный напиток с молоком
- Десертный напиток «Черничный крем»
- Апельсиновый напиток с мускатным орехом
- Малиновый напиток с желтком
- Яичный коктейль
- Коктейль из сока черной смородины с яйцом
- Клубничный коктейль
- Холодный молочный напиток с яйцом («эг-ног»)
- Коктейль «Полюс»
- Коктейль вишневый с поплавком
- Медовый «Гоголь-моголь»
- Квас молочный с печеньем
- Молоко «Десертное»

- Молоко «Десертное» (польская кухня)
- Молочный кисель
- Малиновый флип
- Черничный флип
- Абрикосовый флип
- Каштановый крем
- Клубничный крем

- БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОЛОКА
  - Тертая морковь с молоком
  - Фасоль с черносливом и молоком
  - Картофель в молоке
  - Омлет с зеленым луком
  - Омлет с фруктами
  - Омлет с орехами и изюмом
  - Сладкие яйца
  - Котлеты пшенные с морковью
  - Биточки рисовые или пшенные
  - Бабка из манной крупы с изюмом
  - Рисовый круг с вишней
  - Запеканка манная с фруктами
  - Запеканка рисовая, пшенная или пшеничная
  - Запеканка из моркови, риса и яблок
  - Запеканка из риса и моркови с изюмом
  - Запеканка пшенная
  - Пудинг из манки (1-й вариант)
  - Пудинг из манки (2-й вариант)
  - Пудинг манный с яблоками
  - Пудинг яблочно-тыквенный
  - Пудинг из кабачков и яблок
  - Пудинг из ячневой крупы с сухофруктами
  - Пудинг ореховый
  - Пудинг рисовый
  - Пудинг рисовый с яблоками
  - Пудинг из овсяных хлопьев с повидлом
  - Пудинг из печени
  - Пудинг каштановый
  - Пудинг шоколадный (1-й вариант)
  - Пудинг шоколадный (2-й вариант)
  - Буберт из пшеничной муки
  - Дрожжевые шарики
  - «Снежки»
  - Воздушный пирог из взбитых белков
  - Воздушный пирог из яблок
  - Шарлотка (1-й вариант)

- Шарлотка (2-й вариант)
- Кисель молочный (1-й вариант)
- Кисель молочный (2-й вариант)
- Кисель молочный «Шарлотт»
- Кисель молочный из моркови
- Кисель из карамели
- Кисель апельсиновый
- Кисель из какао
- Кисель ореховый
- Кисель из вишни с молоком или взбитыми сливками
- Желе молочное
- Желе из взбитого молока
- Желе яичное
- Желе шоколадное
- Суфле яблочно-морковное
- Крем молочный
- Крем «Карамель»
- Крем молочный заварной

○ МОЛОЧНЫЕ СОУСЫ

-
- Соус молочный
- Соус бешамель (молочный)
- Тыква под молочным соусом
- Цветная капуста под молочным соусом

○ КИСЛО-МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

-
- Приготовление простокваши
- Приготовление варенца и ряженки
- Приготовление кефира

○ БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КИСЛО-МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

- Суп холодный из кислого молока с зеленью
- Суп с репой и кислым молоком
- Суп рисовый с кислым молоком (узбекская кухня)
- Лапша с кислым молоком и поджаренным луком
- Суп с горохом, рисом и кефиром (узбекская кухня)
- Суп молочный рисовый с овощами (узбекская кухня)
- Армянский суп
- Суп из пахты
- Суп из молодых овощей с пахтой

- Суп из капусты, картофеля с пахтой
- Суп холодный «Таратор» (болгарская кухня)
- Холодник из простокваши (польская кухня)
- Какурум (узбекская кухня)
- Жареная тыква с кислым молоком (армянская кухня)
- Тыква с чечевицей и кислым молоком
- Припущенные баклажаны с кислым молоком
- Стручки фасоли с кислым молоком
- Кабачки с яйцом и кислым молоком
- Яичница с кислым молоком
- Пудинг из простокваши
- Зеленый кефир
- Кефир со сливами и медом
- Кефир с вишней
- Напиток из черники и кефира
- Коктейль из кефира и клубники
- Напиток для детей «Растрепка»
- Напиток для детей «Старик Хоттабыч»
- Кисель из черной смородины или малины
- Желе из простокваши или кефира
- Крем из процеженной простокваши
- Крем из кефира и вишни
- Соус к холодным закускам
- Сырный салат с фруктами с йогуртом
- Салат из швейцарского сыра с йогуртом
- Морковный салат с йогуртом
- Салат из копченого сыра с йогуртом
- Салат с красной капустой
- Моравский салат с ветчиной

○ СЛИВКИ
-
- Приготовление сливок в домашних условиях

○ БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЛИВОК
- Напиток из сливок и клубники
- Морковный коктейль
- Яблоки со взбитыми сливками и орехами
- Яблочное пюре со взбитыми сливками
- Взбитые сливки с фруктами
- Чернослив со сливками
- Салат из сельдерея со взбитыми сливками
- Пикантный салат
- Суп из кукурузных початков со сливками (английская кухня)

- Цыпленок в сливках и вине
- Шампиньоны со сливками
- Рис со сливками
- Рис с яблоками и сливками
- Яичница со сливками и сахаром
- Омлет из взбитых сливок
- Сливки, взбитые с сахаром
- Взбитые сливки с шоколадом
- Пудинг сливочный с орехами
- Пирог со взбитыми сливками
- Кисель из свежих абрикосов со сливками
- Желе сливочное
- Желе слоеное
- Крем сливочный (литовская кухня)
- Крем сливочный без желатина
- Крем сливочный с желатином
- Крем сливочно-яичный с желатином
- Крем ванильный
- Крем «Крокант»
- Крем «Мокко»
- Крем клубничный
- Крем шоколадный
- Крем слоеный
- Крем из тыквы с абрикосами
- Крем лимонный
- Крем с изюмом
- Крем из сухофруктов
- Спаржа с кремом из окорока

○ СМЕТАНА

-
- Приготовление сметаны в домашних условиях

○ БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СМЕТАНЫ

- Суп из сметаны
- Овощной суп со сметаной (холодный)
- Суп морковный со сметаной
- Суп из слив с сухариками и сметаной
- Бал-Каймак (казахская кухня)
- Цыплята в сметане
- Цыпленок в сметане по-румынски
- Язык в сметане
- Кальмары в сметане
- Капуста в сметане
- Кабачки в сметане
- Лук-порей со сметаной

- Фасоль стручковая со сметаной
- Свекла с яблоками со сметаной
- Капуста белокочанная с яблоками в сметане
- Голубцы со сметаной
- Тыква с помидорами в сметане
- Огурцы, тушенные в сметане, с гренками
- Свекла, тушенная в сметане
- Баклажаны, тушенные в сметане
- Спаржа, запеченная с яйцами в сметане
- Запеканка сметанная с яблоками
- Омлет со сметаной
- Гречневая каша со сметаной и творогом
- Пудинг на сметане
- Пирог «Колодец»
- Соус сметанный (1-й вариант)
- Соус сметанный (2-й вариант)
- Соус сметанный с томатом
- Соус грибной со сметаной
- Соус яичный к холодным закускам
- Сельдерей со сметанным соусом
- Желе из сметаны
- Крем из сметаны
- Крем сметанный без желатина
- Сметанный крем с желатином
- Паштет из куриного мяса
- Паштет из копченой скумбрии
- Паштет из кильки
- Сельдь по-немецки
- Лимонно-сметанный коктейль

○ САЛАТЫ СО СМЕТАНОЙ

-
- Салат из шпината, зеленого салата и свежих огурцов
- Салат «Весна»
- Весенний салат с редисом
- Зеленый салат с огурцами и помидорами
- Салат из свежих овощей
- Помидоры с яблоками и сметаной
- Морковь, капуста, клюква или брусника со сметаной
- Морковь, сельдерей, зеленый горошек и сметана
- Салат из моркови, яблок и изюма
- Салат «Витаминный»
- Салат из цветной капусты

- Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом
- Салат из кольраби
- Салат из краснокочанной капусты со сметаной
- Салат из соленых огурцов и редьки
- Салат из вареной свеклы
- Салат из фасоли
- Салат овощной со стручками фасоли
- Белая фасоль с болгарским перцем
- Сельдерей с болгарским перцем
- Салат по-казахски
- Салат картофельный с грибами
- Яичный салат
- Салат из яиц и ветчины
- Салат из сельди и помидоров

○ ТВОРОГ

-
- Приготовление творога в домашних условиях (первый способ)
- Приготовление творога в домашних условиях (второй способ)
- Творог длительного хранения (старинный рецепт)
- Приготовление сладкой творожной массы в домашних условиях
- Творожная масса с изюмом
- Творожная масса с медом
- Домашняя сырковая масса

○ БЛЮДА С ТВОРОГОМ

- Творог с яйцом
- Яйца «Пикант»
- Творог с овощами, рыбой и яйцами
- Творог со свежей зеленью
- Творог со свежими огурцами и укропом
- Молодой картофель с творогом и маслом
- Лапша, запеченная с творогом
- Творог с орехами и чесноком
- Тыква с творогом
- Форшмак из сельди с творогом
- Творог с копченой треской по-польски
- Творог с печенью трески
- Творог жареный
- Творожная шарлотка
- Паста с крапивой

- Ягоды с творогом
- Бутерброды с творогом, сыром и помидором
- Сырники
- Сырники с картофелем
- Творожники
- Вареники с творогом
- Ленивые вареники
- Ленивые вареники (по-румынски)
- Клецки из нежирного творога
- Суп из черной или красной смородины с творожными клецками
- Суп картофельный с творожными гренками
- Мясной бульон с творожными кубиками
- Лепешки творожные
- Блинчики с творогом
- Галушки из творога
- Булочки, фаршированные творогом, по-румынски
- Запеканка творожная
- Запеканка из творога и фруктов
- Пудинг творожный
- Пудинг творожный паровой с орехами
- Конвертики с начинкой
- Кнели творожные
- Крупеник гречневый
- Котлеты морковные с творогом
- Голубцы, фаршированные творогом
- Творожные батончики
- Пирожки с творогом
- Крем творожный
- Крем из творога с апельсинами
- Печенье с творогом
- Булочки творожные
- Рулет творожный

○ СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

-
- Приготовление сливочного масла в домашних условиях
- Приготовление топленого масла в домашних условиях

○ МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ И ПАСТЫ К БУТЕРБРОДАМ

-
- Масло для закрытых бутербродов
- Масло для рыбных блюд и бутербродов с икрой

- Масло для холодных мясных блюд, бутербродов
- Масло с добавлением овощей для холодных блюд
- Масло с соком сырых овощей
- Масло для блюд с брынзой
- Томатное масло
- Чесночное масло с укропом и сыром
- Сырное масло
- Зеленое масло
- Селедочное масло
- Шпротное масло
- Ветчинное масло
- Грибное масло

○ БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАСЛА
- Салат цветной
- Сельдь по-киевски
- Кабачки с маслом
- Кольраби в масле
- Соус яично-масляный
- Соус грибной
- Крем масляный на сгущенном молоке
- Крем масляный на молоке и яйцах
- Пудинг сливовый
- Пудинг сладкий из фасоли
- Глазурь шоколадная с маслом
- Печенье масляное
- Английское печенье
- Печенье плетеное (армянская кухня)
- Коржики (болгарская кухня)
- Кекс ореховый
- Булочки ванильные
- Булочки ореховые (болгарская кухня)
- Соленки красные (болгарская кухня)
- Торт «Дамские пальчики»

○ СЫР
-
- Хранение сыра
- Приготовление сыра в домашних условиях
- Переметный сыр (старинный рецепт)
- Картофельный сыр

○ ЗАКУСКИ С СЫРОМ
- Паштет из сыра с чесноком и орехами
- Паста из брынзы (1-й вариант)
- Паста из брынзы (2-й вариант)

- Паста из сыра рокфор
- Масса из брынзы
- Масса из сыра для бутербродов
- Бутерброд с сыром и помидором или огурцом
- Бутерброд с сыром и яйцом
- Бутерброд с ветчиной, яйцом и сыром
- Хлеб с брынзой
- Майонез с сыром и сметаной
- Сырный крем с яйцом
- Гренки по-итальянски
- Роттердамские ломтики хлеба
- Салат из сыра и яиц
- Десерт из сыра (французская кухня)

○ БЛЮДА С СЫРОМ

- Суп сырный
- Сырный суп быстрого приготовления (английская кухня)
- Суп-пюре с сыром (английская кухня)
- Суп сырный с луком
- Суп с картофелем и сыром
- Суп овощной с сыром или брынзой
- Бульон с сырными лепешками
- Бульон с сырными клецками
- Бульон с сырным пирогом
- Моравский сырный салат
- Салат из швейцарского сыра
- Сыр, жаренный в сухарях
- Брынза, жаренная по-болгарски
- Тарталетки с сыром
- Жареные сырные шарики
- Сырные палочки из плавленого сыра
- Сырные крокеты
- Сыр с сардельками и шпиком
- Макаронные изделия с печенкой и сыром по-милански
- Запеканка из макарон с сыром и колбасой
- Яйца, фаршированные шпинатом и брынзой
- Драчена с сыром
- Капуста с сыром
- Кабачки под белым соусом с сыром
- Рис с помидорами и сыром
- Пикантный цыпленок с сырным соусом
- Жареный сладкий перец смолотыми сухарями и сыром

- Картофель с сырным соусом
- Картофельные котлеты с брынзой
- Треска, фаршированная сыром
- Карп с тертым сыром в соусе из помидоров
- Плов из баранины с сыром
- Сырные зразы с ветчиной
- Биточки из кабачков с брынзой
- Помидоры, фаршированные сыром и яйцами
- Перец, фаршированный сыром и яйцами
- Перец, фаршированный сыром и грибами
- Овощи, запеченные с сыром
- Картофель, запеченный с сыром
- Запеканка картофельная с грибами и сыром
- Запеканка из жареных кабачков с брынзой
- Запеканка из кабачков с рисом и сыром
- Помидоры, запеченные с сыром
- Баклажаны, запеченные с сыром
- Цветная капуста, запеченная с сыром
- Запеканка из шпината с сыром
- Ветчина в формочках с сыром
- Шницель с ветчиной и сыром
- Шницель из сыра
- Запеканка с рокфором
- Клецки из брынзы
- Вареники с сыром
- Суфле из яиц и сыра
- Пудинг из сыра
- Сырное печенье
- Напиток с сыром «Лимонный»
- Смешанные напитки с сыром

○ МОРОЖЕНОЕ

-
- Приготовление мороженого в домашних условиях
- Мороженое ореховое
- Мороженое клубничное
- Мороженое шоколадное
- Ассорти «Модерн»
- Ассорти «Фаворит»
- Парижское ассорти
- «Ореховый бокал»

○ ШЕРБЕТЫ

-
- Ананасный шербет

- Клубничный шербет
- Апельсиновый шербет
- Пражский шербет
- Гавайский шербет
- Кофейный шербет

- АЙС-КРИМЫ
  -
  - Лимонный айс-крим
  - Ананасный айс-крим
  - Абрикосовый айс-крим
  - Малиновый айс-крим
  - Яичный айс-крим
- САНДИ
  -
  - Клубничный санди
  - Банановый санди
  - Черешневый санди
  - Шоколадный санди
  - «Клубничный пир»
  - «Ананасное лакомство»
  - «Банановая утеха»
- ПАРФЕТЫ
  -
  - Парфет «Ку-Жакэ»
  - Парфет «Глория»
  - Парфет «Какао с черешней»
  - Парфет «Цыганка»
  - Малиновый парфет
  - Напиток «Дипломат»
  - Напиток «Люкс»
  - Коблер «Алая звездочка»
  - Китайский коблер
- МОЛОЧНЫЕ КОНСЕРВАНТЫ
- БЛЮДА ИЗ МОЛОЧНЫХ КОНСЕРВОВ
  - Карамелизованное сгущенное молоко
  - Крем сливочный из сгущенного молока
  - Крем масляный со сгущенным молоком
  - Торт с кремом из сгущенного молока
  - Крем кофейный масляный из сухих сливок
  - Крем масляный из какао со сгущенным молоком
  - Сгущенное молоко с морковью или фруктами
  - Кисель из сухого молока
  - Конфеты молочные из сухого молока
  - Крем (шоколадный, ореховый, фруктовый) из

сухого молока
- Сливки, взбитые из сухих сливок
- Крем сливочный из сухих сливок (густой)
- Яблоки с кремом из сухих сливок

Эдуард Николаевич Алькаев
Блюда из молока и молочных продуктов. Разнообразные меню для будней и праздников

ВСЕ О МОЛОКЕ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ

«Достаточно сказать, что молоко – это единственный продукт, который сопровождает человека непрерывно всю жизнь, с раннего младенчества до глубокой старости».

В. Похлебкин

Для нормального развития организма и длительного сохранения хорошего здоровья людей различных возрастов требуется полноценный рацион питания, в котором должно содержаться достаточное количество жиров, белков, минеральных солей, витаминов и других веществ, удовлетворяющих потребности организма. По научно обоснованным нормам молоко и молочные продукты должны составлять 1/3 питательных веществ, потребляемых человеком в сутки.

Взрослому человеку рекомендуется потреблять ежедневно молочные продукты в следующем количестве (г): молока – 500, масла – 15, сыра – 18, творога – 20, сметаны или сливок – 18, сгущенного или сухого молока – 100; всего же за сутки в пересчете на цельное молоко – 1,5 кг, а в год – около 500 кг.

Особое и, пожалуй, главенствующее место молочные продукты должны занимать в питании детей и подростков, беременных женщин и кормящих матерей, лиц пожилого возраста. По выражению английского ученого Дж. Шейна, человек должен уходить из жизни на той же диете, на какой он в нее вошел.

Молоко является самым полноценным продуктом питания. В нем сосредоточено свыше 200 различных ценнейших компонентов: 20 благоприятно сбалансированных аминокислот, свыше 147 жирных кислот, молочный сахар – лактоза, очень богатый ассортимент минеральных веществ, микроэлементы, все виды витаминов, пигменты, фосфатиды, стерины, ферменты, гормоны и другие вещества. Все эти вещества находятся в нем в наиболее благоприятных соотношениях для организма человека.

Древние философы, не зная химического состава и физических свойств молока и наблюдая за его действием на организм, называли молоко «белой кровью», «соком жизни».

Молоко не только ценный пищевой продукт, но и важное лечебное средство. Оно полезно при истощении, малокровии, при болезнях печени, почек, мочеточной системы, при самых различных заболеваниях сердца и кровеносных сосудов, при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Молоко по праву можно назвать одним из чудес на земле – в нем есть все необходимое для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека от рождения и до глубокой старости. Многие компоненты молока природа не повторяет в других продуктах.

С древнейших времен молоко служит человеку не только полноценной и незаменимой пищей, но и является одним из источников здоровья и долголетия. По своей питательной ценности молоко может заменить любой пищевой продукт, но ничто не может заменить молоко.

Так, например, молочный жир отличается от жиров животного и растительного происхождения. Он имеет низкую температуру плавления – 27–35 °С. Это ниже температуры тела человека. Поэтому жир переходит в кишечник человека в жидком состоянии и легче усваивается. Лучшему усвоению молочного жира способствует и то, что он находится в молоке в виде мельчайших жировых шариков диаметром в среднем 2–3 микрона. Они имеют большую поверхность соприкосновения с пищеварительными соками, что также способствует быстрому перевариванию молочного жира. В нем содержится мало стеариновой кислоты. Все это обеспечивает высокую (на 98 %) усвояемость молочного жира.

Или такой компонент, как молочные белки (казеин, альбумин, глобулин), которые содержат все незаменимые аминокислоты. Без этих кислот питание человека не может считаться полноценным, без них вообще невозможна сама жизнь человека. Молочные белки более ценны, чем белки мяса и рыбы, и перевариваются быстрее.

Ежедневное потребление 0,5 л молока и кисло-молочных продуктов (кефира и др.) покрывает суточную потребность организма человека (около 35 %) в животном белке.

Наиболее распространено в питании коровье молоко, но полноценным продуктом питания служит также молоко коз, овец, кобылиц, буйволиц, олених, ослиц, верблюдиц.

Козье молоко по некоторым показателям химического состава превосходит коровье молоко. В нем больше полиненасыщенных жирных кислот: линолевой в 1,5 раза, линоленовой – почти в 3 раза. Они повышают устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, способствуют нормализации холестеринового

обмена, т. е. обладают противосклеротическим действием. Есть в козьем молоке витамины А и D, а солей железа в нем приблизительно столько же, сколько и в коровьем. Козье молоко, наряду с коровьим, рекомендуют детям грудного возраста в качестве прикорма, а иногда и заменителя материнского молока.

Козье молоко в основном перерабатывают в смеси с овечьим и используют для приготовления брынзы и рассольных сыров.

Овечье молоко почти в два раза жирнее коровьего. Но в его жире много каприловой и каприновой жирных кислот, имеющих специфический запах, который не всем нравится. В основном овечье молоко используют для приготовления брынзы и других рассольных сыров – чанаха, осетинского.

Кобылье молоко по питательности уступает коровьему, так как в нем в два раза меньше жира. Но высокое содержание молочного сахара (6,2 %), альбумина, глобулина, витамина С (в 25 раз больше, чем в коровьем молоке) придают ему после сквашивания в кумыс особое лечебно-диетическое значение. По составу кобылье молоко мало отличается от женского, но в натуральном виде оно вызывает расстройство желудка у многих людей и поэтому используется только в виде кумыса.

Молоко буйволицы отличается хорошим вкусом и высокой питательностью. Оно содержит в два раза больше жира. Из него готовят кисло-молочный напиток мацун, некоторые сыры (в смеси с коровьим), а также масло.

Молоко верблюдицы отличается специфическим вкусом, в нем много жира, солей фосфора и кальция. В пустынных и полупустынных зонах местное население употребляет верблюжье молоко в свежем виде и приготовляет из него питательный прохладительный кисло-молочный продукт – шубат.

Оленье молоко самое калорийное молоко и известно северным народам. Оно в четыре раза калорийнее коровьего.

Хранение свежего молока

Свежевыдоенное молоко обладает особенностью – может уничтожать или задерживать развитие микробов, попадающих в него. Эта особенность называется бактерицидным свойством. Пока в молоке сохраняется это свойство, микробы в нем не развиваются и молоко не портится. Чем чище молоко и чем быстрее его охладили, тем дольше сохраняется в нем бактерицидное свойство. Неохлажденное молоко начинает скисать через 2–4 часа после выдаивания, а охлажденное до 8–10 ˚С остается свежим 48–60 часов.

В целях уничтожения болезнетворных микробов молоко рекомендуется прогреть (пастеризовать) при t 80–90 ˚С в течение 2 минут. Долго кипятить молоко не следует, так как это снижает его питательную ценность.

Для пастеризации или кипячения следует иметь отдельную кастрюлю, так как молоко поглощает различные запахи. Посуда должна иметь утолщенное дно. Хранить пастеризованное молоко следует в чистой посуде, накрытой крышкой, в прохладном помещении.

Питьевое молоко

Термин «питьевое» сугубо условный, обозначающий, что это молоко уже готовый к употреблению продукт, прошедший цикл технологической обработки и пригодный для питья. Этим словом подчеркивается различие между молоком – готовым продуктом и молоком – сырьем, предназначенным для переработки.

В ряду молочных продуктов питьевому молоку принадлежит главенствующая роль. На изготовление питьевого молока затрачивается более 20 % всего сырья, поступающего на переработку на молокозаводы.

Молочная промышленность выпускает в продажу два вида питьевого молока: пастеризованное и стерилизованное. Особенно широко применяется пастеризация – нагревание молока от 63 до 100 ˚С. В магазины поступает пастеризованное молоко с разным содержанием жира (1,5 %; 2,5 % и 3,2 %).

Очень полезно белковое пастеризованное молоко, содержащее 1 % жира и 4,3–4,5 % белков, его получают путем смешивания цельного молока с сухим обезжиренным.

Бывает в продаже также молоко пастеризованное нежирное. Это молоко очень полезно для тех, кому противопоказано употребление животных жиров.

Топленое молоко. Отличительной особенностью его технологии является тепловая обработка, которая обусловливает цвет и вкус продукта. В результате нагревания до температуры 95–99 ˚С и выдержке при ней в течение 3–4 часов происходит побурение молока вследствие образования особых веществ (меланоидинов) при взаимодействии аминокислот белков с молочным сахаром.

В домашних условиях вкусное топленое молоко можно получить, если вскипевшее молоко сразу же вылить в чистый, ополоснутый горячей водой термос и подержать 6–7 часов.

В некоторых случаях в практике производства молочных продуктов используют стерилизацию – нагрев свыше 100 ˚С. Пастеризация губительна для большинства видов микроорганизмов, но некоторые их формы при таком режиме еще сохраняют жизнеспособность.

Фасованное пастеризованное молоко сохраняется в домашних холодильниках без видимого ухудшения качества в течение двух суток. При этом вскрытые бумажные и полиэтиленовые пакеты хранить не рекомендуется. Молоко в стеклянных бутылках следует хранить закрытым.

Молоко является благоприятной средой для развития

различных микроорганизмов. Поэтому необходимо строго соблюдать правила его хранения. Оно быстро скисает, и в нем могут развиваться нежелательные виды микробов, иногда придающие молоку горьковатый привкус. Образовавшуюся в таком случае простоквашу непосредственно употреблять в пищу не рекомендуется.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

• Для предотвращения скисания молока во время жары в горшок с молоком нужно положить несколько листьев хрена, и молоко сохранит свою свежесть в продолжение нескольких дней.

• Если при кипячении свернулось молоко, откиньте его, остудив, на дуршлаг, покрытый марлей, и оставьте в таком виде на несколько часов, чтобы отцедить лишнюю воду. Получится вкусный творог.

• Сухое молоко можно добавлять во все что только можно: в тесто, клецки, молотое мясо, рыбный фарш, в супы, соусы и т. д.

• Если в банке осталось немного конфитюра, повидла или меда, которые начали сохнуть, налейте горячего молока и тщательно размешайте. Получится приятный напиток.

• Не рекомендуется употреблять молоко в сочетании с продуктами, вызывающими вздутие кишечника (капуста, горох, овощи, зелень, минеральные воды и др.), а также после соленой, копченой рыбы, жирной мясной пищи и колбас.

• Выпив на ночь стакан теплого молока, человек во сне меньше двигается, крепче спит. Пожилые люди реже просыпаются и позже встают. Теплое молоко способствует более глубокому и спокойному сну, особенно, как это ни удивительно, во второй половине ночи. Механизм такого снотворного эффекта остается пока загадкой.

• Врачи рекомендуют пить молоко медленно и маленькими глотками, заедая его хлебом, печеньем и т. д. Если пить молоко быстро и большими глотками, то оно, попадая в желудок и подвергаясь действию желудочного сока, свертывается большими трудноперевариваемыми кусками.

Моменты истории и тайны молока

«Словом, молоко и само по себе, и во всех своих неожиданных и удивительных проявлениях и перевоплощениях – это целое царство в пищевом мире, многоликое, как сама жизнь, символом которой оно является», – так говорил В. Похлебкин.

Конечно же, с молоком каждый из нас знаком с колыбели. С момента рождения и до определенного возраста ребенок питается исключительно молоком. Входит оно в рацион питания и взрослого, особенно пожилого человека.

Это продукт желтовато-белого цвета, который имеет слегка сладковатый вкус и приятный запах. Его пьют свежим или кипяченым, используют для приготовления различных супов, каш, киселей. Из него получают такие ценные продукты, как сливки и сметану. Молоко бывает цельное и обезжиренное. Существует кислое молоко в виде простокваши и кефира. И, наконец, сливочное масло, творог, сыр и мороженое – это тоже молоко.

Молоко – удивительное изобретение природы. С ним связано возникновение и развитие высших форм жизни на нашей планете. Человек уже давно оценил пищевые достоинства и целебные свойства молока и не только научился использовать этот природный патент, но и значительно усовершенствовал его.

Молоко дают млекопитающие животные, то есть вскармливающие своих детенышей молоком. Таких животных на нашей планете насчитывается около 6000 видов.

Наиболее известно молоко коровы. Из ежегодно производимых во всех странах мира около 400 млн. т молока основную долю составляет молоко коров. Удой коровы может достигать 10 т в год и более. Например, мировая рекордистка из Канады за год дала 19 985 кг молока – по пять с половиной ведер в день. Максимальный суточный удой 82,5 кг молока был получен от коровы Вены ярославской породы, а корова Замбина из ФРГ произвела за год 727 кг молочного жира, что составляет почти 2 кг сливочного масла ежедневно.

Кроме коровьего молока используется в пищу молоко других домашних животных. Так, в Крыму, Средней Азии, в некоторых зарубежных странах в пищу используется молоко овец. За 2–3 месяца от овцы надаивают всего лишь 250–350 кг молока, однако, вследствие большого поголовья овец, количество молока достигает значительных величин. А в Греции овечье молоко составляет почти половину всего производимого в стране молока. Наряду с овечьим широкое распространение получило молоко

коз. Козу доят обычно 5–8 месяцев в году, надаивая более 300 кг молока.

В Поволжье, Казахстане, Средней Азии употребляется значительное количество кобыльего молока. За лактацию, которая длится около 6 месяцев, кобыла способна давать от 2 до 3 тыс. кг молока. Из кобыльего молока изготавливают кумыс, который входит в лечебно-диетическое питание.

В районах жарких пустынь одним из основных продуктов питания является верблюжье молоко. Годовой удой у одногорбых верблюдиц составляет около 2 тыс. кг, а у двугорбых – 1200 кг. Верблюжье молоко более сладкое и густое, чем коровье, однако имеет своеобразный запах.

В странах Юго-Восточной Азии и в Египте употребляют молоко буйволиц. Буйволица за 7–10 месяцев лактации дает около 4,5 тыс. кг молока. Оно отличается хорошим вкусом и высокой питательностью. Буйволов разводят в Азербайджане, Грузии и Армении.

На Алтае, Памире и в Китае доят самок яков, в горных районах Среднеазиатских стран – зебу и ослиц. Народы Крайнего Севера употребляют в пищу молоко северных оленей. По питательности 1 л оленьего молока равен почти 3,5 л коровьего. И это не удивительно: молоко важенки содержит 22,5 % жира и более 10 % белка.

Таким образом, несмотря на различия в условиях обитания человека на Земле, почти повсеместно одомашнивание диких животных привело к использованию молока в пищу. Однако даже в доисторические времена вкусы в еде, безусловно, разделялись. Иногда противоположность вкусов была так ощутима, что пища одних людей вызывала у других презрение и насмешку.

Классическим примером этого может служить расхождение скотоводческого населения Азии и Европы во взглядах на молоко. Если народы Европы, Центральной и Южной Азии на протяжении почти всей своей истории всегда употребляли молоко, зачастую служившее им основным продуктом питания, китайцы, японцы и многие народы Юго-Восточной Азии долгое время относились к молоку с отвращением. Это было связано с национальным укладом, экономикой и культурными традициями этих народов.

Процесс приручения человеком диких животных начался несколько тысячелетий тому назад и длился долго. Ученые утверждают, что первыми животными, приручеными человеком, были козы и овцы. Об этом свидетельствуют кости, найденные при раскопках древних поселений людей. Предполагают, что произошло это около 10 тыс. лет назад. Пожалуй, впервые о разведении коз упоминает в своих трудах греческий историк

Ксенофонт, живший в V–IV вв. до нашей эры. Герои мифов Древней Греции, как правило, вскармливались также козьим молоком.

Крупный рогатый скот был одомашнен значительно позже, чем овцы и козы. При раскопках поселений на территории нашей страны археологи нашли глиняные чашки, кувшины и подойники, которые свидетельствуют, что уже 5 тыс. лет тому назад занимались скотоводством. Естественно предположить, что в различных местах земного шара скот был одомашнен не в одно и то же время. В Греции его разводили 7 тыс. лет до н. э. При раскопках могильников так называемой лужицкой культуры (Польша) были обнаружены доказательства того, что животноводство на этих землях уже 2,5 тыс. лет назад играло большую роль.

Предполагают, что крупный рогатый скот был одомашнен в далекие времена первоначально как рабочий скот. Недаром же культ рабочего скота является чуть ли не самым древним. У вавилонян, например, царей изображали в образе крылатого быка с человеческим лицом. За многие тысячелетия до нашего времени в Египте поклонялись богу Апису в образе рогатого быка. Божеством выбирали быка. Избранное божество содержалось в специальном помещении и получало лучшие корма. Единственной его обязанностью было проведение так называемой «священной борозды» плугом, за которым шел вступивший на престол новый фараон.

Считают, что прародителями современного крупного рогатого скота были европейские и азиатские туры, населявшие огромные пространства Европы и Азии. До XIII в. туры существовали в диком состоянии параллельно с домашним скотом. Хищническая охота на этих животных привела к их полному истреблению. Последний тур погиб в Польше в 1627 г. Память об этих животных сохранилась до наших дней лишь в былинах, песнях, описаниях и изображениях, а также в названиях некоторых городов и сел (например, город Туров в Белоруссии).

Мы не можем теперь знать о своеобразии вкусовых и питательных качеств молока туров, но, судя по молоку древнерусского и серого украинского скота – ближайших родственников тура и родоначальников многих существующих пород, молоко этих животных отличалось от молока современных коров более высокой плотностью.

В те далекие времена молоко не было обычной пищей, а скорее деликатесом. Например, у древних греков и римлян пить цельное молоко считалось роскошью, и его всегда разбавляли водой. Как свидетельствуют русские рукописи XI в. «Домострой» и

«Наказ от государя ключнику», молоко положено было есть в воскресные и праздничные дни. При этом употребляли не цельное молоко, а различные молочные блюда, например молочные кисели.

Повседневной пищей людей молоко становится только в XIX в. Первым молочным заводом в России считается «Молочное заведение» Н.Н. Муравьева, организованное им в 1807 г. в имении Осташево под Москвой. Ко второй половине XIX в. относится первая попытка организованного снабжения городского населения молоком. В 1869 г. Н.В. Верещагин открыл в Петербурге молочный склад, куда свозили молоко и откуда его доставляли к потребителям. Эта попытка окончилась неудачей, так как молоко часто портилось. Городское население больших городов продолжало покупать молоко на рынке у крестьян.

Молочное предприятие с достаточно высоким техническим и санитарно-гигиеническим уровнем появилось в Москве только в 1893 г. Примерно в это же время были организованы и первые молочные заводы в Англии (1863 г.), Франции (1865 г.), США (1885 г.) и др. странах. Особенно бурно стали расти молочные заводы с появлением сепараторов, предназначенных для отделения молочного жира. В России сепараторы появились в конце XIX столетия.

В это же время в России появляются и первые школы по подготовке специалистов для молочного хозяйства. Первую такую школу создал в селе Едимоново (нынешняя Тверская область) автор первого неудавшегося в Петербурге молочного завода Н.В. Верещагин в 1871 г. В школе обучали грамоте, уходу за скотом, приготовлению творога, масла и сыра. А в 1911 г. около г. Вологды был основан институт молочного хозяйства.

Рост городского населения и наличие технической возможности перерабатывать большие количества молока потребовали увеличения его производства. Необходимо было повысить продуктивность дойного стада. С этой целью в Россию стали завозить имевшийся уже в Западной Европе высокоудойный скот. Впервые в Россию завезли голландских коров при Петре I в 1700 году. Животных разместили в пойме Северной Двины, богатой хорошими пастбищами. Путем скрещивания с местными коровами была создана старейшая русская порода – холмогорская.

Чем же объясняется такое внимание, оказываемое людьми молоку? Частично мы уже ответили на этот вопрос. Так, академик И.П. Павлов в своих опытах показал, что усвоение молока – для желудка самая легкая работа. Люди благодаря своему многовековому опыту давно убедились, что молоко как продукт

питания лучше всего соответствует рецепту знаменитого мыслителя древности Гиппократа, который говорил, что «…пища должна быть целебным средством, а целебные средства должны быть пищей».

Во все времена молоко считалось самой легкой пищей и рекомендовалось, прежде всего, при больных желудках. Гиппократ за 400 лет до н. э. указывал на такие заболевания, при которых можно или нельзя употреблять молоко. По его словам, козье и кобылье молоко излечивает чахотку, коровье – подагру и малокровие, ослиное – многие болезни. Рекомендовал он пить молоко и нервным людям. Знаменитый врач Гален (131–200 гг.) считал, что причиной болезней является неправильное смешение «соков» организма, и предлагал использовать молоко ослицы для восстановления нормальных свойств «соков».

Упоминает о лечебных свойствах молока в своем «Каноне врачебной науки» знаменитый таджикский ученый Авиценна (Абу-Али Ибн-Сина), живший свыше тысячи лет назад. Он расценивал молоко как лучший продукт не только для детей, но и для людей «подвинутых в годах», советовал употреблять козье и ослиное молоко с добавлением соли или меда.

В средние века лечение молоком было забыто, только в конце XVI в. его снова стали применять сначала во Франции, а затем и в остальных странах Европы. Так, французский врач Раймонда Ресторо разработал на основе учения Гиппократа показания и противопоказания для лечения молоком. Сейчас, например, вызывает улыбку наивность тогдашних врачей Фабрициуса, Виллиса, Бонне, которые, рекомендуя молочное лечение для улучшения крови, предупреждали, что оно может при створаживании закупоривать сосуды и кишечник.

В XVIII в. Гоффман впервые обратил внимание на использование молока в качестве противоядия и предлагал разводить его минеральной водой.

В «Полном и всеобщем домашнем лечебнике», изданном в Москве в 1780 г., о молоке говорится как о лучшем средстве для лечения цинги: «Цинга, даже самая сильная, может быть вылечена растительной диетою. Часто одно только молоко более производит в сей болезни, нежели лекарства». Это полностью подтвердилось во время Финляндской кампании (1808–1809 гг.), когда военный врач Н.А. Баталии успешно лечил солдат от цинги молоком.

В 1865 г. петербургский врач Ф. Карелль описал свыше 200 случаев успешного применения снятого молока при лечении болезней сердца, легких, печени, желудочно-кишечного тракта и ожирения.

Молочные диеты полезны при декомпенсированном пороке сердца, заболевании печени и желчных ходов, поджелудочной железы, почек. Они хорошо зарекомендовали себя в виде разгрузочных дней при ожирении, подагре, хронической коронарной недостаточности, инфарктах миокарда и других заболеваниях, когда преследуется цель освобождения организма от излишней жидкости и уменьшения массы тела.

Многое сделано для использования молока в лечебных целях нашими учеными С.П. Боткиным, Н.И. Пироговым, И.И. Мечниковым и многими другими.

Сейчас молоко используется при отравлениях солями тяжелых металлов, кислотами и щелочами, йодом и бромом. Козье молоко употребляют при болезни Боткина, оно способствует выздоровлению при туберкулезе. Козье молоко показательно при повышенной кислотности желудка, рекомендуется для людей, страдающих астмой, экземой и сенной лихорадкой. С давних пор народы юго-восточных стран использовали для лечения кумыс, который и сейчас широко применяется для лечения больных туберкулезом.

Легкость усвоения молока объясняется высокой биологической ценностью его составных частей. Например, видовая специфичность белков молока почти аналогична тканевым белкам человека. Нильс Густавсон, подводя итоги одной научной конференции по проблемам молока, полушутя-полусерьезно сказал: «Если вы в течение 1200 месяцев будете ежедневно выпивать по литру молока в день, считайте, что вам обеспечено 100 лет жизни!». Если из приведенного высказывания ученого отбросить юмор, то употребление молока является одним из факторов долголетия людей. Это подтверждается опросами об особенностях питания долгожителей планеты. Все они, как правило, всегда предпочитали молочные продукты всей остальной пище.

Русский ученый И.И. Мечников, занимаясь проблемой продления жизни человека, полагал, что причиной старения является отравление организма продуктами гниения пищи в толстых кишках. Чтобы избежать этого, он предлагал использовать в питании продукты, содержащие молочно-кислые бактерии, вырабатывающие молочную кислоту. Он рекомендовал для этих целей молочно-кислые бактерии «…молока, которое скисло под их действием», т. е. применять простоквашу для борьбы со старостью. И хотя И.И. Мечников переоценил значение молочно-кислых бактерий в продлении жизни человека, блестящий принцип его идеи – использование антагонизма микробов в борьбе за благо людей – имеет и сейчас колоссальное

значение.

Установлено, что кисло-молочные продукты наряду с возбуждением аппетита, утолением жажды, улучшением работы желудочно-кишечного тракта способны создавать в толстых кишках слабокислую среду, способствуя борьбе организма против развития болезнетворных начал.

Наиболее питательным и полезным является свежевыдоенное, так называемое парное молоко. В нем сохранены почти все его питательные и целебные свойства. Но чаще всего мы употребляем молоко из магазина. Оно бывает следующих видов: молоко цельное, нормализованное, с добавлением обезжиренного молока или сливок, содержащее 3,2 % или 6 % жира; молоко восстановленное, выработанное полностью или частично из сухого молока и содержащее 3,2 % жира; молоко топленое, подвергшееся длительной выдержке при высокой температуре и содержащее 6 % жира; молоко белковое, содержащее 1 % или 2,5 % жира с повышенным (не менее 10,5 %) содержанием сухого обезжиренного молочного остатка в результате добавок сухого или сгущенного молока; молоко витаминизированное цельное, обогащенное витамином С; молоко обезжиренное, полученное в результате сепарирования цельного молока.

Сколько же молока может выпить человек в день? По мнению специалистов, суточная потребность в молоке зависит от возраста, характера труда, климатических и географических условий и т. д. и колеблется от 0,5 до 0,7 л.

Питьевое молоко входит в состав разнообразных блюд. На молоке можно готовить всевозможные супы с использованием риса, пшена, кукурузы, картофеля, перловой, манной и овсяной круп, различных макаронных изделий, овощей и фруктов. Не обходится без молока приготовление различных булочек, оладий, блинчиков и кренделей. Молоко используют при приготовлении ореховой халвы. На молоке готовят всевозможные пудинги, торты, запеканки, кисели и яичницы. А сколько существует любителей молочных напитков?! В Англии, например, чай с молоком стал национальным напитком. В нашей стране очень распространен кофе с молоком. Рецептов приготовления чая и кофе с молоком существует великое множество. Молоко пьют с сахаром и медом. Очень вкусные напитки можно приготовить на молоке и протертых ягодах или ягодных соках, различных джемах, куриных желтках, мороженом.

Молоко на 80 % состоит из *воды.* Установить количество воды в молоке можно, высушив его и взвесив на весах сухой остаток. Обычно сборное молоко содержит в среднем 12,5 % сухих веществ. Если высушить обезжиренное молоко, получится

сухой обезжиренный молочный остаток, так называемый показатель СОМО. Среднее содержание СОМО в молоке коров равняется 9,44 %.

Оставшийся сухой остаток молока имеет очень сложный химический состав. В нем содержится около 250 различных веществ. По роли и значимости в жизни человека на первое место ставят *белки,* или протеины, молока. Назвав белки протеинами (от греч. «протос» – первый, главный), ученые подчеркнули исключительное значение этих веществ для жизни растений и животных. Жизнь определяется активностью белков; энергия, вырабатываемая в живой клетке, в первую очередь расходуется на синтез белковых молекул, а потом уже на выполнение этими молекулами множества разнообразных операций.

Белки дают группу разнообразных соединений. Эти соединения называются *аминокислотами.* Все белки состоят из аминокислот, но наборы их в разных белках различны. Наиболее высокую питательную ценность имеют те белки, которые содержат аминокислоты в пропорциях, ближе всего соответствующих белкам тканей организма.

Одними из наиболее полноценных белков в природе являются белки молока, которые содержат все необходимые аминокислоты, и усваиваются почти полностью. А при добавлении молока в другие продукты усвояемость последних повышается. Количество белков в натуральном коровьем молоке невелико – 2–5 %. Однако, учитывая высокие удои коров, суточное производство этого продукта достигает внушительных размеров. Например, корова с удоем 20 л за сутки выделяет 660 г белков.

Белковая часть молока представлена в основном простыми белками – казеином, альбумином и глобулином.

Казеин – основной белок молока, на его долю приходится около 85 % всех белков. Он находится в виде фосфорно-кальциевой соли. Если казеин отделить от кальция, то он свертывается в сгусток и выпадает в осадок. В естественных условиях это наблюдают при скисании молока: получающийся сгусток – не что иное, как казеин.

Глобулина в молоке содержится приблизительно 6 % и находится он в растворенном состоянии. Считают, что именно глобулин является носителем антибиотических свойств молока.

Альбумин среди белков молока составляет примерно 2 %. Белый осадок, который остается на дне после кипячения молока, состоит преимущественно из альбумина.

Белки молока представляют собой азотистые соединения, поскольку наряду с углеродом, водородом, фосфором и

кислородом в их состав входит около 16 % азота.

Часть белков молока представляет собой ферменты, называемые *биологическими катализаторами.* Эти вещества способны во много раз ускорять протекающие в клетке химические реакции.

Одной из важнейших составных частей молока является *жир.* Количество жира в молоке подвержено значительным колебаниям (у коров от 3 % до 5–6 %). Молочный жир, как и все жиры, состоит из глицерина и жирных кислот, число которых превышает 100. Характерной особенностью молочного жира считается повышенное содержание в нем летучих жирных кислот, растворимых в воде. Название эти вещества получили потому, что при кипячении масляная, капроновая, каприновая и каприловая кислоты перегоняются вместе с водяными парами. Показатель количества летучих жирных кислот для молочного жира (число Рейхерта-Мейссля) находится в пределах 17–35, в то время как для большинства жиров животного и растительного происхождения он не превышает 1.

В парном или нагретом молоке жир находится в виде мельчайших капелек, видимых только при большом увеличении. Эти капельки в свежевыдоенном молоке распределены более-менее равномерно. При охлаждении молока жир затвердевает и принимает форму шариков, покрытых белковой оболочкой, которые при отстаивании молока всплывают наверх, образуя сливки. Если оболочки жировых шариков разрушить, то образуется масло.

Чистый жир молока имеет слабовыраженный вкус и запах, но в виде масла он приобретает знакомый всем аромат. Молочный жир относительно неустойчив и под воздействием тепла, воздуха и света изменяет свои качества. Эти изменения сводятся к разрушению молекул жира до жирных кислот и последующему их окислению. Так, при образовании масляной кислоты мы ощущаем резкий запах и вкус прогорклого жира, что и является причиной порчи масла.

Помимо чистого жира, в молоке содержится жир, связанный с другими веществами. Из множества таких соединений наибольший интерес представляет *холестерин.* Бытовало мнение, что холестерин пищи является причиной заболевания атеросклерозом и инфарктом миокарда. Но установлено, что основное количество холестерина в организме (около 75 %) образуется непосредственно самим организмом и только 25 % поступает с пищей. Если с пищей поступает недостаточное количество холестерина, этот недостаток компенсируется усиленным его образованием в печени. Следовательно,

холестерин должен в обязательном порядке поступать с пищей, т. к. он как раз и регулирует холестериновый обмен в организме.

Другое жироподобное вещество – *эргостерин* под воздействием солнечных лучей превращается в противорахитический витамин D. Поэтому питательная ценность молока зависит и от количества холестерина и эргостерина.

В молоке имеется также *молочный сахар,* иначе называемый *лактозой,* на долю которого приходится 4–5 %. Молочный сахар, менее сладок, чем сахар из свеклы или сахарного тростника, но по химическому составу очень похож. Как и обыкновенный сахар, лактоза содержит в себе глюкозу, или виноградный сахар, который принимает участие в различного рода реакциях энергетического характера и при построении более сложных соединений. Растения синтезируют глюкозу из углекислого газа и воды, используя солнечную энергию. Животные получают глюкозу, поедая растительные корма. Глюкоза является постоянной составной частью крови и тканевых жидкостей. Концентрация ее в крови довольно постоянна и составляет 80–90 мг на 100 мл. Глюкоза представляет собой основное вещество углеводного обмена.

Лактоза играет важную роль в изготовлении кисло-молочных продуктов. Под воздействием молочно-кислых бактерий молочный сахар преобразуется в молочную кислоту. Именно на этом процессе основано производство простокваши. Помимо молочной кислоты некоторые виды микроорганизмов могут превращать лактозу в спирт, что используется при приготовлении кефира и кумыса.

Молоко является богатым источником витаминов и минеральных веществ. И хотя витамины, по сравнению с белками, жирами и сахаром, находятся в молоке в чрезвычайно малых количествах, значение их для организма человека трудно переоценить.

Витамины часто сравнивают с катализаторами жизни. Они участвуют во всех жизнеопределяющих процессах. Химический состав многих витаминов уже установлен, и их получают промышленным путем. Но витаминам естественной пищи всегда придавалось первостепенное значение. В этом плане молоко занимает особое место как продукт, содержащий достаточное количество почти всех витаминов в наиболее естественном их соотношении.

Из витаминов, растворяющихся в жирах молока, наиболее известными являются витамины A, D, E и K. Поскольку эти витамины растворимы только в жирах и в водных растворах не встречаются, их можно обнаружить лишь в цельном молоке.

Витамин А. Образуется в организме коровы и других животных из растительных красящих веществ. Впервые в 1831 г. был выделен из моркови и получил название каротин (латинское название моркови – карота). Сейчас известен целый ряд желтых, оранжевых и красных пигментов, обнаруженных во многих растительных продуктах и объединяемых в одну группу – каратиноиды. В 1 л молока всегда содержится около 0,15 мг каротина.

Основным фактором, влияющим на каротинизацию молока, можно считать сезон года. Как правило, летнее молоко богаче каротином, зимнее – беднее. Потери каротина при пастеризации молока не превышают 15 %. Наиболее богаты каротином сливки, сметана и сливочное масло. Летом масло более желтое. Каротин молока легко усваивается организмом человека, где превращается в *витамин А.* Недостаток его приводит к тяжелым расстройствам здоровья.

Витамин D (антирахитическим) был обнаружен в 1922 г. Он образуется только в животных организмах из веществ, содержащихся в растениях, дрожжах, плесенях, носящих название провитаминов. Он участвует в минеральном обмене, способствуя интенсивному усвоению и отложению кальция и фосфора в костях.

Содержание витамина D в молоке непостоянно и в среднем составляет 0,5 мкг/л. Нетрудно догадаться, что более жирное молоко будет и богаче витамином D. По этой причине его всегда больше в сливочном масле. Тепловая обработка молока практически не влияет на этот витамин.

Витамин Е (токоферол) в чистом виде представляет собой маслянистую жидкость, хорошо растворимую в жирах. Он участвует в обмене белков, углеводов и жиров. Токоферолы синтезируются только растениями и с ними попадают в орагнизм. В молоке в среднем содержится около 1 мг/л этого витамина и зависит от качества кормов. Токоферол довольно устойчив при нагревании – температура в 170 ˚С не разрушает его. При длительном хранении молока количество витамина уменьшается. Несколько беднее витамином Е кисло-молочные продукты. Особое значение имеет токоферол для сохранения сливочного масла – он предохраняет его от прогоркания.

Несколько меньше содержится в молоке *витамина К,* который участвует в процессах свертывания крови.

Из водорастворимых витаминов в молоке имеются все витамины группы В, витамины Н, РР, С и холин.

Витамин B_1 (тиамин) открыт в 1912 г., хотя сведения о нем были известны уже в XVII столетии в связи с заболеванием

полиневритом. Добавление в пищу людям, страдающим этой тяжелой болезнью, незначительного количества витамина B_1, полностью избавляет их от полиневрита. Тиамин повышает работоспособность, потребность в нем увеличивается при тяжелой физической и умственной работе.

Обычная тепловая обработка молока не оказывает заметного влияния на его содержание. Молочно-кислые продукты обычно богаче тиамином, чем натуральное молоко. В сырах его содержится значительно меньше.

Первые сведения о наличии *витамина B_2* (рибофлавина) в молочной сыворотке получены в 1784 г. B_2 – желтое кристаллическое вещество, плохо растворимое в воде. Он устойчив к нагреванию, но чувствителен к действию света. Ультрафиолетовые лучи разрушают его. В организме рибофлавин участвует в окислительно-восстановительных реакциях, поэтому его при недостатке нарушаются процессы окисления органических веществ. Рибофлавин в достаточном количестве образуется микрофлорой пищеварительного тракта человека и животных.

Среднее количество витамина B_2 в молоке составляет 1,6 мг/кг. Пастеризация молока практически не влияет на сохранность рибофлавина. Богаты рибофлавином и сыры. 1 л молока может обеспечить потребность человека в витамине B_2 на 50–60 %.

Витамин B_3 (пантотеновая кислота) очень широко распространен в природе. Он является составной частью всех растительных и животных тканей, за что и получил название «пантотеновая кислота» (с греч. – вездесущая). Симптомами недостаточности витамина B_3 являются дерматиты, поражение надпочечников, депигментация волос, прекращение роста, повреждение нервной системы и нарушение координации движений, снижение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

Для роста и развития животных и человека витамин B_3 необходим в готовом виде. Потребность человека в пантотеновой кислоте составляет от 3–4 мг до 25 мг в сутки. Для людей, испытывающих недостаток витамина, лечебные дозы достигают 500 мг. Коровье молоко содержит около 2,7 мг пантотеновой кислоты в 1 кг. Витамин термостоек. Кисло-молочные продукты беднее витамином B_3.

Витамин B_6 (пиридоксин) впервые был обнаружен как вещество, необходимое для излечения кожного заболевания (выпадение волос, дерматиты, воспаление кожи). При недостатке витамина B_6 снижается содержание гемоглобина в крови и повышается кровяное давление. Недостаточность пиридоксина у

людей чаще всего наблюдается в результате длительного применения сульфаниламидных лекарств или антибиотиков. Суточная потребность человека в витамине B_6 составляет 2–4 мг.

Содержание пиридоксина составляет 2,3 мг/кг. Витамин термостоек. При хранении молока количество витамина в нем уменьшается в результате окисления и разрушения под действием света. Все молочные продукты беднее витамином B_6, чем свежее молоко.

Витамин B_{12} (цианкобаламин) – один из важнейших витаминов, необходимых для жизнедеятельности. Недостаток его в организме приводит к ряду физиологических нарушений и вызывает злокачественную анемию с нарушением кроветворной функции и расстройством нервной системы. Злокачественная анемия известна медицине уже более 100 лет, однако витамин B_{12} открыт был сравнительно недавно. Витамин B_{12} – единственный в природе витамин, в состав которого входит металл – кобальт. Это обусловило его второе название – кобаламин. В настоящее время кобаламин, наряду с лечением злокачественной анемии, широко используется для лечения лучевой болезни, различных заболеваний нервной системы, при травмах нервной, мышечной и костной ткани.

Молоко содержит в среднем 3,9 мкг/л витамина B_{12}. Его уровень зависит от наличия в кормах солей кобальта. Кобаламин почти не разрушается при пастеризации молока. Он хорошо сохраняется при длительном хранении. В кисло-молочных продуктах витамина B_{12} очень мало. Поэтому эти продукты иногда обогащают витамином B_{12}.

Витамин B_c содержится в больших количествах в листьях почти всех растений, что и дало ему название – «фолиевая кислота». Фолиевая кислота, как и витамин B_{12}, связана с процессами кроветворения и при ее недостатке в организме развивается анемия. Особый интерес представляет использование витамина B_c с кобаламином при лечении атеросклероза, а также при заболеваниях печени и лучевой болезни.

В 1 л молока содержится обычно 520–530 мкг витамина B_c. Витамин неустойчив к нагреванию и при тепловой обработке молока частично разрушается. Поэтому пастеризованное и сухое молоко содержит меньше фолиевой кислоты по сравнению со свежим. Кисло-молочные же продукты, наоборот, богаче этим витамином.

Витамин H (биотин) был обнаружен в 1901 г. как составная часть биоса – вещества, необходимого для развития дрожжей. Позднее оказалось, что это вещество предохраняет животных и человека от кожных заболеваний. Он синтезируется микрофлорой

кишечника. Недостаток витамина Н может возникнуть в случае подавления синтеза его микрофлорой желудочно-кишечного тракта в результате длительного применения лекарственных препаратов, например, сульфаниламидов.

Суточная потребность человека в биотине составляет 10–300 мкг. Высокое содержание витамина отмечается в таких продуктах растительного происхождения, как соя, арахис, чай, черная смородина, малина, какао, томаты, грецкий орех. Из продуктов животного происхождения наиболее богаты биотином печень, почки, яичный желток.

Количество витамина Н в молоке варьируется в очень больших пределах – от 2 до 110 мкг/л и зависит от сезона года. Потери витамина Н при пастеризации не превышают 10 %, стерилизация при температуре 112 °С разрушает его на 40 %. Биотин в молоке устойчив к дневному освещению. Содержание биотина в кисло-молочных продуктах в процессе созревания изменяется мало.

Витамин РР (никотиновая кислота) предохраняет человека от заболевания пеллагрой, поэтому витамин иногда называют антипелларгическим. Суточная потребность человека в никотиновой кислоте составляет 15–25 мг. Потребность в витамине повышается во время беременности, при физической работе, применении антибиотиков.

Молоко бедно никотиновой кислотой, однако богато триптофаном, из которого в организме может образовываться витамин. Витамин устойчив к нагреванию, и тепловая обработка молока практически не влияет на его содержание. При изготовлении кисло-молочных продуктов и сыров количество витамина РР в них сокращается.

Витамин С (аскорбиновая кислота) был обнаружен в надпочечниках быка в 1934 г. Однако с отрицательными последствиями недостатка витамина С человек познакомился очень давно. Цинга, вызываемая недостаточным потреблением витамина С, была известна еще в глубокой древности. Теперь роль аскорбиновой кислоты в возникновении и лечении этой болезни общеизвестна.

Витамин С синтезируется многими микроорганизмами, растениями и животными, но в организме человека он не образуется. Наиболее ценными источниками витамина С являются шиповник, черная смородина, земляника, апельсины, мандарины, капуста.

Потребность человека в нем колеблется от 70 до 120 мг в сутки. Содержание аскорбиновой кислоты в коровьем молоке изменяется от 3 до 35 мг/кг в зависимости от климатических

условий и других факторов.

Витамин С очень легко разрушается под воздействием температуры, кислорода воздуха и света. Любая тепловая обработка молока приводит к его значительному разрушению. Максимальное количество витамина в молоке удается сохранить лишь при условии охлаждения после выдаивания до 4 °С и хранении в таких условиях не более 2 суток. Все кисло-молочные продукты бедны этим витамином.

Молоко содержит в себе и другие витамины, но значение их не так велико по сравнению с упомянутыми выше.

Молоко содержит и некоторые другие кислоты, которые составляют обычно 0,1–0,26 %. Из этого класса веществ следует упомянуть лимонную и фосфорную кислоты, количество которых определяет стойкость молока при его кипячении, пастеризации и сушке. Кроме того, лимонная кислота сбраживается молочно-кислыми бактериями с образованием веществ, которые придают знакомый всем аромат маслу, сметане.

Молоко является богатым источником минеральных веществ. Они обеспечивают построение опорных тканей скелета, поддерживают необходимое осмотическое давление в клетках крови, участвуют в образовании пищеварительных соков, гормонов, витаминов и ферментов, являются переносчиками кислорода. Для удобства классификации их делят на макро– и микроэлементы. К макроэлементам относят минеральные вещества, концентрация которых в живых организмах превышает 0,01 %. Это – кальций, фосфор, натрий, калий, магний, хлор, сера и кремний.

Кальций и его соединения являются постоянной составной частью организмов. Например, в организме человека количество кальция составляет около 1,2 кг, из которых 98 % приходится на долю костей скелета.

Среди продуктов питания по содержанию и наиболее легкой усвояемости кальция на первое место следует поставить молоко и молочные продукты, хотя из них кальций усваивается только лишь на 50 %.

Наиболее богато кальцием молоко овец и буйволиц (в 1 л содержится около 1,8 г этого вещества). Количество кальция в коровьем молоке 1,1–1,4 г/л. Летнее молоко беднее кальцием, чем зимнее. Очень богаты кальцием молочные продукты: сыры, сухое и сгущенное молоко, творог.

Наряду с кальцием в составе костной ткани находится около 40 % всего содержащегося в организме *фосфора.* Суточная потребность человека в фосфоре (1–1,5 г), обычно удовлетворяется при нормальном питании. Общее количество

фосфора в коровьем молоке – 0,9 г/л. Наиболее богато фосфором овечье молоко – почти 1,6 г/кг. Достаточно много фосфора в твороге, сырах и особенно в сухих молочных продуктах.

В теле человека содержится около 175 г калия, основная часть этого металла находится в клетках. *Калий* необходим для нормальной деятельности мышечной системы, включая и работу сердца. В обычных условиях питания недостаточности калия не проявляется. Чаще всего это происходит при истощении, длительных рвотах, поражениях почек. При этом ухудшается аппетит, расстраивается сердечная деятельность, изменяется состав пищеварительных соков и нарушается функция печени.

Из всех минеральных веществ, находящихся в молоке, калию принадлежит первое место. В 1 л коровьего молока в среднем содержится около 1,5 г калия. Почти столько же находится его в твороге, кисло-молочных продуктах и сырах.

Обычно роль калия в физиологических процессах рассматривают вместе с *натрием.* В теле человека находится примерно 250 г натрия. В отличие от калия натрий содержится не в клетках, а в межклеточной жидкости. Основным источником покрытия потребности в натрии следует считать поваренную соль.

В молоке натрия в 3–5 раз меньше, чем калия. Такое же соотношение между этими веществами сохраняется и в других молочных продуктах.

Во всех тканях взрослого человека содержится около 25 г *магния.* Большая часть его находится в костях и около 1/5 – в мышцах и органах. Большинство пищевых продуктов содержит достаточное количество магния. Примерно 2/3 дневной потребности магния поступает в организм человека с зерновыми продуктами и овощами. Магния в молоке примерно в 10 раз меньше, чем калия и кальция.

В молоке содержится также ряд минеральных веществ. Это – *микроэлементы:* алюминий, цинк, хром, свинец, олово, йод, фтор, серебро, медь, железо, ванадий, литий, гелий и другие элементы. Несмотря на то что количество этих веществ исчисляется десятыми и сотыми долями микрограмма в килограмме пищи, роль их чрезвычайно важна. Избыток или недостаток микроэлементов приводит к тяжелым расстройствам здоровья, к серьезным нарушениям обменных процессов. Например, в организме человека содержится всего около 4 г чистого железа. Основная его часть приходится на гемоглобин, который осуществляет перенос кислорода к тканям. Недостаток железа в пище служит причиной возникновения различных форм анемий.

О целебных свойствах минеральных веществ человечество

знало еще в глубокой древности на примере минеральных вод. Оценивая знаменитые минеральные воды и молоко коровы, можно утверждать, что последнее не только не уступает минеральным водам, но и превосходит их.

К тому же, если минеральные вещества минеральных вод находятся в свободном состоянии, в молоке они или связаны с белками, или находятся в форме уже готовых «кирпичей» для строительства более крупных молекул сложных органических веществ. Если на усвояемость свободных форм минеральных веществ влияет ряд пищевых факторов, то комплексные соединения лишены этого недостатка. Это позволяет организму почти полностью усваивать минеральные вещества молока, а само молоко можно считать одним из лучших минеральных напитков.

Если чуть изменить слова детской песенки, получается грандиозная истина, или даже постулат:

«Пейте, люди, молоко —
Будете здоровы!»

Молочнокислые продукты

В основе получения кисло-молочных продуктов лежит жизнедеятельность молочно-кислых бактерий, которые изменяют вкусовые, диетические и биологические свойства молока. Молочно-кислые бактерии способны подавить развитие других микроорганизмов. В одном миллилитре простокваши содержится около 100 млн. молочно-кислых бактерий. Они парализуют гнилостную микрофлору и останавливают образование в кишечнике вредных веществ.

Молочно-кислые продукты обладают диетическими и лечебными свойствами – нормализуют перистальтику и желудочную секрецию. Промышленность использует чистую культуру и специальные закваски молочно-кислых бактерий.

Велико многообразие кисло-молочных продуктов. Простокваша и варенец в России, мацун в Армении, мацони в Грузии, катык в Азербайджане и Средней Азии, чал в Туркмении, курунга в Северо-Восточной Азии, джугурт, айран и кефир на Северном Кавказе, кумыс в Башкирии, Казахстане, Татарии, ряженка на Украине, лебен в Египте, ягурт (или яурт) в Болгарии, Румынии, Турции, Греции, погребное молоко в Норвегии и т. д.

Айран – перемешанный жидкий джугурт, который заготовляют в домашнем хозяйстве впрок. Для лучшего хранения из перемешанного сгустка частично удаляют сыворотку и солят.

Ацидофильная простокваша – из молока, сквашенного молочно-кислыми стрептококками и ацидофильной палочкой.

Варенец вырабатывают из топленого или стерилизованного (томленого) молока. При этом происходит некоторое выпаривание влаги из молока и его сгущение. Варенец густой, слегка вязкий по консистенции, в кисловатом вкусе его есть сладковатый привкус.

Джугурт вырабатывают на Северном Кавказе (в Кабардино-Балкарии). Это отжатое кислое молоко, внешне похожее на густую сметану или пасту. Жира в нем 12–13 %, а воды не более 70 %. Из такого отжатого кислого молока готовят различные блюда. Его можно хранить длительное время для потребления в зимние месяцы в виде сметано-образного продукта.

Йогурт, или ягурт, или яурт, получил широкое распространение в странах Европы и Америки. Он давно известен в Болгарии. В некоторых странах йогурт вырабатывают из частично выпаренного молока или же из цельного, в которое добавляют сухое молоко.

Кумыс – кисло-молочный напиток смешанного брожения из

кобыльего или коровьего молока. В закваске содержится ацидофильная и болгарская палочка, а также дрожжи. В натуральном кумысе – из кобыльего молока – содержится антибиотик низин, который подавляет туберкулезную палочку. Кумыс оказывает общеукрепляющее действие. Содержание спирта в кумысе 1–2,5 %. Кумыс из коровьего молока вырабатывается из обезжиренного пастеризованного молока с добавлением сахара. Содержание белков 3 %, углеводов 6,3 %. Энергетическая ценность 37 ккал. Консистенция однородная. Вкус и запах кисломолочные, чистые, с дрожжевым привкусом.

Кисло-молочный напиток *курунга* распространен среди бурят, монголов, тувинцев, хакасов, ойротов и др. Это продукт молочно-кислого и спиртового брожения, приятный на вкус, по консистенции мало отличающийся от кумыса. Путем перегонки курунги получают молочное вино тарасун и полужидкий питательный напиток *арсу*.

Мацони, мацун, катык – разные названия одного и того же вида южного кислого молока, вырабатываемого из коровьего, буйволиного, овечьего или козьего молока. Основная микрофлора этих продуктов – болгарская палочка и теплолюбивые молочно-кислые стрептококки. Молоко заквашивают при повышенных температурах (48–55 ˚С) и сквашивают в устройстве, сохраняющем тепло.

Пахта – это слегка кисловатая, мутная жидкость, остающаяся после сбивания (пахтания) масла из сливок или сметаны. По пищевым и диетическим достоинствам к пахте близка сыворотка, получаемая при створаживании молока для творога или сыра. Именно в них, а не в масле и твороге сконцентрирована часть биологически активных веществ, в частности лецитина и холина. Пахта сама по себе и обогащенные ею блюда способствуют образованию в организме легкорастворимых соединений холестерина. От такой добавки к диетическому и рациональному питанию становятся более эластичными стенки кровеносных сосудов.

Из пахты можно приготовить почти все те продукты, что готовят из цельного молока: простоквашу, ацидофилин, кефир, кумыс, творог. Творог из пахты – блюдо, словно специально созданное природой для людей пожилого возраста и для тех, кто опасается ожирения. Сыворотку широко используют для производства кваса, киселей, желе и т. д.

Простокваша обыкновенная – из цельного или обезжиренного молока, сквашенного чистыми культурами молочно-кислых стрептококков: жиров 3,2 %, белков 2,8 %, углеводов 4,1 %; 56 ккал в 100 г. Простокваша должна иметь ненарушенный,

достаточно плотный сгусток. Вкус и запах чистые, кисломолочные, у ряженки – с привкусом пастеризации. Цвет белый или слегка кремоватый.

Ряженка – из молока, подвергнутого пастеризации при температуре не ниже 95 °С и сквашенного чистыми культурами термофильных рас (температуроустойчивых) молочно-кислого стрептококка.

Сыры – ценнейшие молочные концентраты. Сыры отличаются содержанием белка (20–28 %), жира (25–30 %), кальция (1000–1060 мг в 100 г) и фосфора (540–590 мг в 100 г). По уровню сбалансированности аминокислот являются непревзойденным продуктом. Содержание кальция в сырах в 100 раз больше, чем в мясе, и в 8 раз больше, чем в твороге. В 80–100 г сыра содержится суточная норма взрослого человека кальция и фосфора. Энергетическая ценность сыров превосходит калорийность говядины.

Ассортимент сыров – более 100 наименований. По способу изготовления все сыры можно разделить на натуральные – сычужные и переработанные – изготовленные из натуральных сыров с добавлением других компонентов, их еще называют – плавленые сыры. Сычужные сыры подразделяются на твердые, мягкие и рассольные. Эти сыры готовят путем свертывания молока сычужным ферментом с последующей обработкой сгустка.

Твердые сычужные сыры: швейцарский, голландский, костромской, ярославский, российский и др.

Мягкие сычужные сыры: смоленский, рокфор и др.

Плавленые сыры делают из различных сыров, творога, сметаны, масла, со специями или без них, путем тепловой обработки. Плавленые сыры без наполнителей и специй: российский, сливочный и др. Пастообразные плавленые сыры: «Дружба», «Янтарь», «Виола» и др.

Творог – важный источник легко перевариваемого белка (14–18 %), кальция, фосфора, витаминов группы В. Из смеси пахты (получаемой при сбивании сливок на масло) и молока вырабатывают столовый диетический творог (2 % жира), диетический творог (5 или 11 % жира).

Вырабатывают более 40 наименований творожных изделий (сырки, массы и др.) с добавлением сахара, сливочного масла, изюма, фруктового сока.

Шубат (в Казахстане), или *чал* (в Туркмении) – кисломолочный, сильно пенящийся напиток с ярко выраженным кисломолочным вкусом и дрожжевым запахом из молока верблюдиц. Первоначальной закваской для приготовления напитка служит кислое молоко верблюдицы – *катык.*

Кроме названных напитков, интересны еще мечниковская простокваша (она отличается от обыкновенной более кисловатым вкусом и плотным сгустком) и южная простокваша (слегка вязкая, со щиплющим, освежающим вкусом).

Простейшие показатели качества молочных продуктов:

Молоко доброкачественное: белого цвета с желтоватым оттенком, однородное без неприятных привкусов и запахов. При еле заметном кисловатом вкусе проводят пробу на кипячение – молоко свертывается, если кислотность его возросла. Обезжиренное молоко имеет синеватый оттенок.

Признаками недоброкачественности кисло-молочных напитков являются перекисший, излишне кислый вкус, неприятный, плесневелый привкус и запах.

Сметана недоброкачественная: кислая, с крупинками или комками, с плесневелым запахом, пенистая, с творожной консистенцией.

Творог недоброкачественный: затхлый или прокисший запах, излишне кислый, с дрожжевым привкусом, вспученная консистенция.

В нашей стране используются различные виды простокваш, кефира, йогуртов, кумыса и других кисло-молочных продуктов. Об их пользе для человека можно было бы писать много и долго, перечисляя самые удивительные достоинства.

Здесь уместно рассказать почти детективную историю, связанную с началом массового производства кефира. Это произошло почти век назад. Инженер Васильев, управляющий известного московского молокозаводчика Бландова, возвращался из небольшого путешествия по горам в Кисловодск. Спутница инженера, красивая двадцатилетняя девушка Ирина Сахарова, устав от утомительного пути, дремала, прислонившись к его плечу. Смеркалось. Еще два-три часа, и они будут дома. Внезапно из-за поворота выехали пять всадников в черных масках и окружили фаэтон.

Все произошло почти мгновенно. Прогремел выстрел. Испуганные кони встали на дыбы. Один из нападавших схватил Ирину, перекинул ее через седло и помчался в горы; за ним устремились остальные. Когда растерявшийся Васильев пришел в себя, всадники уже скрылись. Толкнув кучера в спину, он приказал ему скакать во весь опор в Кисловодск. Спустя некоторое время взмыленные лошади остановились у здания жандармского управления…

Так началась эта история, связанная с кефиром. В общем-то, слух об этом, тогда таинственном напитке, который исцеляет многие болезни и продлевает жизнь, проник в Россию уже давно. Многим, побывавшим на Северном Кавказе, доводилось отведать его, и каждый был восхищен необыкновенным вкусом кефира. Но вот узнать, как он приготавливается, не удавалось никому. Горцы ревностно хранили секрет производства «напитка для удовольствия» (в переводе на русский «кеф» означает «удовольствие», «ир» – «напиток»). Существовало поверье, по которому секрет приготовления кефира нельзя раскрывать, нельзя также продавать кефирные грибки, которые водились в расселинах Кавказских гор, нельзя даже уступать их даром, дабы не навлечь гнев Божий и не лишиться запасов закваски. В самом начале XX века московские врачи обратились к молокозаводчику Бландову с просьбой наладить производство кефира в Москве. Бландов понимал, что от выполнения этой просьбы зависит престиж фирмы. Нужно было послать на Кавказ умелого и верного человека. Выбор пал на Ирину Сахарову. Он был сделан не случайно. Ирина блестяще закончила женскую школу молочного хозяйства.

На одной из выставок в Париже фирма Бландова была удостоена золотой медали за масло, приготовленное молодым специалистом.

В окрестностях Кисловодска у Бландова было несколько сыроварен, и вместе с управляющим Васильевым Ирина поехала в горы к крупному поставщику молока и сыра князю Бек-Мирзе Байчарову в надежде получить у него свято охраняемые горцами кефирные грибки. Бек-Мирза принял их. Восхищенный красотой Ирины, он обещал сделать все, что просили. Но… время шло, а дело не двигалось с места. Пришлось уехать ни с чем.

…Очнулась Ирина в незнакомой сакле. А утром к ней явился молодой, статный Бек-Мирза. Вежливо извинившись за обычай красть невест, он предложил ей выйти за него замуж. Девушка отказалась. В это время в дверь застучали жандармы, которых привел с собой Васильев.

Вскоре состоялся суд над Бек-Мирзой. Судья, не желавший обострять отношения с влиятельным князем, пытался помирить его с Сахаровой:

– Он же не сделал ничего плохого. Простите – и дело с концом.

– Я могу простить князя, – ответила нерастерявшаяся Ирина, – только при одном условии: пусть он подарит мне десять фунтов кефирных грибков.

Так и порешили. На следующее утро Бек-Мирза прислал

Ирине кефирные грибки и огромный букет черных тюльпанов.

Еще почти месяц пробыла в Кисловодске находчивая девушка, собирая по крупицам рецепты изготовления кефира карачаевцами. И каждое утро она находила на окне букет красивых цветов. А еще спустя некоторое время первые бутылки с кефиром появились в Боткинской больнице.

Разумеется, современное производство этого молочнокислого напитка, как день от ночи, отличается от того примитивного способа, который применяли горцы. Брожение у них протекало в специальных кожаных мешках (бурдюках), наполненных молоком. Летом и весной мешки выносили на улицу, и каждый проходящий мимо пинал бурдюк ногой – для получения кефира хорошего качества его нужно как можно чаще взбалтывать. Температура, необходимая для брожения, достигалась нагревом: летом – в тени под бараньими шкурами, зимой – в помещении.

Теперь кефир приготовляют следующим образом: молоко пастеризуют и сквашивают на кефирных грибках, содержащих молочно-кислые стрептококки, палочки и молочные дрожжи. Затем молоко размешивают, разливают в емкости, закупоривают и оставляют для ферментации при температуре 16–20 ˚С на 18 ч, после чего хранят при более низкой температуре (около 8 ˚С) не более 1–3 суток.

Молочная промышленность выпускает однодневный кефир, который содержит следы спирта. Но если выдержать его трое суток, он становится более крепким (0,6 % спирта).

Кефир не только освежающий и питательный, но и лечебный напиток. Особенно ценен он для выздоравливающих, страдающих малокровием, людей с пониженным аппетитом. Очень полезен он и пожилым людям.

Кумыс, изготовляемый из кобыльего молока, известен как излюбленный напиток народов Средней Азии и Востока. Еще у Геродота (V в. до н. э.) можно найти сведения о том, что кумыс как напиток весьма популярен у кочевников-скифов. В Ипатьевской летописи описывается бегство князя Игоря Северского от половецкой стражи, опьяневшей от выпитого кумыса (1182 год). Народам Западной Европы кумыс не был известен до его описания французским миссионером Виллиенусом Рюбрики, посетившим татарское ханство в 1253 году и подметившим опьяняющее действие этого напитка. Известный путешественник Марко Поло, побывавший в Средней Азии во второй половине XIII века, сравнивает кумыс с белым вином!

В древних рукописных лечебниках, например, в «Прохладном вертограде», о кумысе говорится как о противоядии при

отравлениях. В русской художественной литературе упоминается о кумысе у Аксакова в «Семейной хронике»: мать писателя лечилась кумысом в Башкирии еще в 1781 году.

Кумыс получил широкое распространение как целебное средство только в XIX веке. Способствовали дальнейшему распространению кумысолечения открытие первой кумысолечебницы Н.В. Постникова в 1858 году возле Самары, появление регулярного пароходного сообщения по Волге и особенно отзывы московских и петербургских профессоров Иноземцева, Боткина, Склифосовского.

Тайны кисло-молочных палочек

Мечников писал: «В числе полезных бактерий почетное место надо предоставить молочно-кислым бациллам. Они вырабатывают молочную кислоту и мешают развитию масляных и гнилостных ферментов, которые мы должны считать в числе самых страшных наших врагов. Ферменты легко приспосабливаются в нашем кишечнике и таким образом оказывают благотворное влияние. Они предупреждают гниение и этим уменьшают выделение эфиров сульфокислот… Такие тщательно подобранные молочно-кислые ферменты можно получить либо из молока, которое скисло под их действием, или из порошка и таблеток… Так как гниение в пищеварительном канале является одним из случаев общего одряхления человеческого организма, было лишь естественно предложить метод, который я только что упомянул. Этот метод… состоит в употреблении питательных веществ, не зараженных микробами… и во внедрении в пищеварительный канал искусственно выращенной бактериальной флоры, в том числе молочно-кислых микробов». Предложение Мечникова применять простоквашу для борьбы со старостью нашло широкий отклик и породило бурные дискуссии среди ученых. Блестящий принцип его идеи – использование антагонизма бактерий в борьбе за благо человека – имел колоссальное значение.

И.П. Павлов, ознакомившись с этой идеей, считал ее преувеличенной, но не отвергал ее целесообразности: «Мечников предлагает есть простоквашу, в которой находятся микробы, враждебные гнилостным. Микробы простокваши, если и не уничтожают гнилостных, то, во всяком случае, стесняют их деятельность». В 1903 году И.О. Подгаевский открыл более действенную бактерию – «ацидофильную палочку», препятствующую гниению и приживающуюся в кишечнике.

В настоящее время установлено, что молочно-кислые палочки образуют антибактериальные вещества, которые способны создавать в толстых кишках слабокислую среду, что способствует борьбе организма против развития чужеродных и болезнетворных микроорганизмов. Кисло-молочные продукты благодаря содержанию молочной кислоты и углекислого газа обладают целым рядом свойств: возбуждают аппетит, утоляют жажду, усиливают перистальтику желудочно-кишечного тракта, улучшают работу почек.

Все эти достоинства говорят об огромном значении кисло-молочных продуктов в нашем питании, это значение трудно переоценить.

Молоко и дети

Молоко матери является идеальным продуктом для вскармливания детей грудного возраста. Однако по разным причинам некоторые дети уже в первые месяцы жизни лишены женского молока или получают его недостаточно. Чем же можно заменить женское молоко? Прежде чем ответить на этот вопрос, рассмотрим вкратце состав женского и, к примеру, коровьего молока. Из минеральных веществ в женском молоке кальция меньше, чем в коровьем, в 3 раза, фосфора в 6 раз, натрия в 2,5 раза, серы в 2 раза, а железа в 2 раза больше.

Белков в женском молоке в 2–3 раза меньше, чем в коровьем, и состав их совсем другой. Из 3,3 % общего белка коровьего молока на долю казеина приходится 2,6 %, альбумина 0,5 %, глобулина 0,2 %, в женском же молоке из 1,5 % общего содержания белка 0,7 % приходится на долю казеина и 0,8 % на долю альбумина и глобулина. Поэтому женское молоко считается альбуминовым, а коровье – казеиновым. Казеин коровьего молока под действием сычужного фермента образует плотный сгусток, трудноусвояемый организмом ребенка; белки женского молока под действием этого же фермента образуют мелкие, нежные хлопья, что обеспечивает его легкую усвояемость.

Различен и жировой состав женского и коровьего молока. Жир женского молока богаче полиненасыщенными непредельными жирными кислотами, которые являются незаменимыми пищевыми веществами; минеральные вещества в женском молоке содержатся в легкоусвояемой форме, что обеспечивает нормальный рост постной ткани.

В наше время питание грудных детей осуществляется через молочные кухни, где из коровьего молока приготовляют специальные смеси. Промышленность выпускает ряд сухих детских молочных продуктов. Сухие молочные смеси (В-рис, В-овес, В-греча) состоят из коровьего молока, крупяных отваров или специальной муки и сахара.

Сухое молоко для детей грудного возраста отличается от обычного сухого молока тем, что к цельному коровьему молоку добавляют сливки и лактозу для приближения его по составу к женскому.

Разработаны полноценные заменители женского молока «Малютка» и «Малыш», близкие по составу к женскому молоку.

В детских садах и яслях малыши получают в среднем в день 550 г натурального молока, 45 г творога, 10 г сметаны, 30 г сливочного масла и 8 г сыра в день. Для лучшего усвоения пищи

детям младше 7 лет в утренние и дневные часы лучше давать творог, сыр и молоко, вечером же предпочтительнее крупяные и овощные блюда с молоком.

Дети школьного возраста усиленно растут и много двигаются. Им необходимо повышенное питание для правильного развития. Школьники за 4–6 часов учебы затрачивают от 600 до 700 ккал в зависимости от возраста и роста, поэтому они должны получать горячий завтрак в школе, помимо утреннего завтрака дома.

Организму школьника необходимы белки и жиры животного происхождения, их требуется в сутки 2,5–3,5 г на 1 кг массы в зависимости от возраста. Для формирования костей скелета потребность в солях кальция и фосфора лучше удовлетворяется за счет творога, сыра и молока. Школьникам 11–14 лет рекомендуется: молока 0,5 л, творога 50 г, сметаны 20 г, сыра 15 г. Кроме того, они должны получать 175 г мяса, 75 г рыбы, 325 г хлеба и другие продукты.

Несколько слов о сметане и твороге

Сметана – исконно русский продукт. Раньше ее получали самым примитивным способом: снимали верхний слой с кислого сырого молока. Сейчас сметану получают из пастеризованных или охлажденных сливок. Перед заквашиванием сливки подогревают до 22° зимой и 18° летом, а при ускоренном способе сквашивания до 27° зимой и 25° летом. В течение первых трех часов сквашивания сливки перемешивают три раза, а затем оставляют в покое до конца сквашивания. По окончании сквашивания сметану перемешивают, охлаждают до 5–8° и оставляют для созревания. Процесс созревания длится от 24 до 28 часов.

Сметана – высокопитательный продукт. В ней много жиров, витаминов A, D, E, B_1, B_2, PP и C. Она дает длительное чувство сытости. Жир в ней мелко раздроблен, поэтому легче усваивается.

Очень ценным молочным продуктом является *творог*. Творог необходим детям, особенно раннего возраста, весьма полезен для взрослых и еще более для пожилых людей как здоровых, так и страдающих различными заболеваниями. В магазины поступает творог двух видов – жирный, вырабатываемый из цельного молока, и нежирный, приготовляемый из обезжиренного молока.

Нежирный творог – замечательный белковый продукт, в котором около 17 % белка и сравнительно небольшое количество жира (0,5 %). Этот творог отличается низкой калорийностью – около 80 ккал в 100 г продукта, что позволяет рекомендовать его тучным людям. При подагре и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, когда белки мяса или рыбы употреблять нельзя, их заменяют белками творога.

Кое-что о сыре и масле

Сыр был хорошо известен еще задолго до нашей эры. Гомер рассказывает в «Одиссее» о том, как путники, попав в одну пещеру, нашли в корзинах множество сыров. А про циклопа Полифема пишет:

Коз и овец подоил, как у всех это принято,
Белого взял молока половину, мгновенно заквасил,
Тут же отжал и сложил в сплетенные прочно корзины…

В Библии имеются упоминания о сыре. «Сыр племен» (племенной) был дан царю Давиду.

Процесс свертывания молока и приготовления сыра описывал Аристотель в IV в. до н. э. Особенно славился в древности греческий сыр с острова Демос – его вывозили даже в Рим. Позднее у римлян появились свои сорта сыра – например «лунный сыр». Он был настолько вкусен, что римлянин, описывая даму сердца, сравнивал ее со вкусом «лунного сыра»! В Англии первый записанный рецепт приготовления сыра найден в поваренной книге 1390 г., принадлежавшей шеф-повару короля Ричарда II.

В одной книге французского сыровара Андрэ Симона, которую он писал 17 лет, упоминается 839 сортов сыра!

Интересно, что почти все сыры имеют географические названия: швейцарский, голландский, костромской, российский и другие. Названия связаны с местностями, где эти сыры были изобретены. Иные названия сыров связаны со способом производства или же с их составом, в других случаях – это названия национальных сыров (например, сулугуни, чанах, каш, качкавал и другие).

Вспомним пушкинские строки из «Евгения Онегина»:

…И Страсбурга пирог нетленный
Меж сыром лимбургским живым
И ананасом золотым.

Вероятно, поэт назвал его живым потому, что в лимбургском сыре имеется плесень. Название его произошло от Лимбургского герцогства, существовавшего когда-то на территории нынешней Бельгии.

Другой интересный сыр – пармезан – назван в честь итальянского города Парма. Его хранят в течение 1–2 лет в прохладном, хорошо проветриваемом складе. Поверхность сыра время от времени протирают растительным маслом. Он имеет приятный, острый аромат и солоноватый вкус. Пармезан употребляется только для заправки или в качестве гарнира к знаменитым итальянским спагетти.

Немногие сыры приобрели название по воле случая. Например, сыр камамбер. Его родина – Нормандия. Создала этот сорт двести лет тому назад француженка Мария Арель. Так почему же камамбер? Есть предположение, что Мария Арель назвала свой сыр в честь веселого капрала Камамбера – героя популярной детской сказки.

В наше время существует более 500 различных сыров. Около 100 из них вырабатываются у нас. Сыр – высокопитательный продукт. В нем содержится до 25 % белка и до 30 % жира. Сыр богат фосфором, солями магния, калия, натрия, микроэлементами, которые нужны организму для обменных процессов, для кроветворения, деятельности гормонов. Витаминов в сыре больше, чем в молоке.

По консистенции сыры делят на твердые и мягкие. К твердым относятся такие, как швейцарский, голландский, костромской; к мягким – слизистые (дорожный, смоленский) и плесневые (рокфор, камамбер). Есть еще рассольные сыры (например, чанах), которые в процессе созревания и хранения выдерживают в рассоле. И самостоятельную группу составляют плавленые сыры (их плавят из твердых и мягких сыров).

Организатором промышленного сыроделия в России был Николай Васильевич Верещагин – старший брат русского художника В.В. Верещагина. По его инициативе в 1866 г. в селе Отроковичи Тверской губернии была открыта первая артельная сыроварня. Вслед за ней сыродельные заводы возникли в других северных губерниях.

Значительно позднее сыра появилось *сливочное масло.* На протяжении многих лет масло вырабатывалось кустарным способом: молоко сепарировали (разделяли на сливки и обезжиренное молоко), затем сливки охлаждали, оставляли для созревания, после чего сбивали. Процесс этот был довольно продолжительным. Теперь на заводах работают поточные линии, которые во много раз ускорили технологию приготовления.

Желтый, ароматный, аппетитный кусочек сливочного масла является хорошим добавлением к нашему завтраку. Сливочное масло – жиросодержащий продукт. В состав масла входят около 84 % жиров, 14 % воды и незначительные количества казеина,

сахара, минеральных солей и витаминов A, D, E, K.

Кто не любит мороженое?!

В самые древние времена люди искали спасительные в жаркую летнюю пору освежающие средства. «Предвестниками» мороженого были фруктовые соки, смешанные со снегом или льдом, которые были известны в древности на Востоке. В Китае фруктовые соки замораживали около 3000 лет тому назад. Затем это освежающее средство переняли арабы, индийцы и персы.

Александр Македонский, плохо переносивший жару, употреблял фруктовые соки со снегом во время походов в Персию и Индию. В IV веке до н. э. Гиппократ учил потреблять замороженные напитки. Воспитатель римского кесаря Нерона Сенека упрекал римлян в чрезмерном увлечении замороженными фруктовыми напитками.

В XIII веке венецианский путешественник Марко Поло привез из Китая рецепты приготовления мороженого. Оно вызвало восторг и вошло в число изысканнейших блюд при дворах. Рецепты мороженого были засекречены, разглашение тайны грозило смертной казнью. Четыреста лет секрет приготовления мороженого оставался в тайне. В 1660 году итальянец Франческо Прокопио открыл в Париже продажу мороженого. На этом же месте и по сей день существует кафе, в котором продают мороженое. Новое лакомство быстро завоевало признание парижан. Через 16 лет в Париже образовалась первая корпорация мороженщиков – лимонадье, как их называли.

До середины XVIII века мороженое продавали только летом. С 1750 года лимонадье де Брюисон стал делать мороженое в течение всего года. Тогдашний рецепт приготовления мороженого уже был близок современным рецептам (в сливки добавляли сахар, яичный белок, ваниль).

В России мороженое появилось сначала в меню царского двора и знати. Глава XVI изданной в Москве в 1791 году «Новейшей и полной поваренной книги» (перевод с французского) называлась – «Делать всякое мороженое». В 1794 г. в Санкт-Петербурге вышла книга «Старинная русская хозяйка, ключница и стряпуха», в которой можно было познакомиться с рецептом земляничного мороженого.

Однако массовое производство мороженого в России началось нескоро. Первые цехи мороженого появились в 1932 году. Интересно сравнить две цифры: в 1940 году у нас в стране было продано 82 тысячи тонн мороженого, а в 1969 году – 357 тысяч тонн, то есть каждый из нас в среднем съел 1 килограмм 400 граммов. Наше мороженое сегодня – самое вкусное, самое

лучшее в мире. И самое калорийное: в 100 граммах сливочного мороженого содержится 180–200 килокалорий.

Многие сорта мороженого, особенно сливочное и пломбир, содержат значительное количество жира и сахара (до 40 %). В сливочном эскимо содержится 19,2 %, в пломбире 14,1 %, в молочном 3,3 % жира. В любом мороженом до 20 % и более сахара. Из молока и сливок в мороженое переходят также белки, витамины и минеральные соли. Все это характеризует мороженое как высокопитательный продукт.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Молоко широко применяют для приготовления супов. Варят их из обыкновенного, сухого или сгущенного молока.

Сухое молоко кладут в кастрюлю из расчета 1–1,5 столовой ложки на стакан воды. Молоко сначала размешивают в небольшом количестве теплой воды, чтобы образовалась однородная густая масса, затем постепенно подливают в кастрюлю воду такой же температуры и размешивают до полного растворения порошка. После этого молоко, помешивая, доводят до кипения и начинают варку супа.

Сгущенное молоко с сахаром разводят горячей водой (на 2 ст. ложки стакан воды). В разведенное вскипяченное молоко кладут лапшу, рис или другие продукты, по вкусу добавляют соль (около 1/3 чайной ложки на 1 л разведенного молока) и варят, как указано в рецептах. Перед тем как вливать молоко в кастрюлю, нужно ополоснуть ее холодной водой, чтобы молоко не пригорело. По той же причине варить молочные супы надо на слабом огне.

Молочные супы готовят с крупами, макаронными изделиями, овощами, с добавлением воды, причем воду берут в количестве от 150 до 600 г на 1 л молока. Крупы (кроме манной) предварительно варят в воде почти до готовности, а затем добавляют туда кипящее молоко.

Манную крупу всыпают тонкой струей в молоко, непрерывно помешивая.

Макаронные изделия закладывают в кипящее молоко.

Для приготовления домашней лапши из муки, яиц, воды замешивают крутое тесто, тонко его раскатывают, подсушивают и нарезают соломкой. Затем отсеивают от муки, всыпают в кипящую воду с молоком и варят 15–20 минут.

Овощи нарезают дольками, картофель кубиками, капусту шашками, припускают с водой, а затем добавляют молоко.

Молочные супы заправляют сахаром и солью. При подаче на стол в тарелки с супом кладут по кусочку сливочного масла.

Суп молочный с домашней лапшой

Лапша: 1 стакан муки высыпаем на доску, делаем в муке углубление, разбиваем туда 1 яйцо, солим и, понемногу подливая воду (около 1/4 стакана), замешиваем крутое тесто. Раскатываем его в тонкий пласт и нарезаем в виде лапши длиной около 5 см.

Лапшу погружаем на несколько секунд в кипяток и откидываем на сито. Когда вода стечет, опускаем лапшу в кипящее молоко и варим 15–20 минут до готовности. Перед окончанием варки заправляем сахаром и солью.

При подаче кладем масло.

Состав: *2 л молока;*
50 г топленого масла;
соль по вкусу.
Для теста: *300 г муки в/с;*
2 яйца;
соль по вкусу.

Суп молочный с макаронами или вермишелью

Нальем в кастрюлю молоко, добавим соль, доведем до кипения, опустим в кипящее молоко макароны или вермишель. Когда макароны или вермишель всплывут, снимаем с огня, даем постоять, не снимая крышки, 5–6 минут. Затем разливаем в тарелки.

При подаче можно положить в каждую тарелку по 1 чайной ложке сливочного масла.

Состав: *2,5 л молока;*
300 г макарон или вермишели;
25 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Затируха на молоке

Растворим 1/2 чайной ложки соли в стакане воды, вольем в чашку с мукой, помесим, растирая между ладонями, и делаем затируху комочками величиной с рис. Полуфабрикат варим в кипящем, слегка подсоленном молоке.

Перед подачей на стол наливаем суп в тарелки и даем остыть 5–10 минут.

Состав: *1,5 л молока;*

250 г муки в/с;

1/2 стакана соленого раствора (крепость по усмотрению).

Суп из свежего и кислого молока (эстонская кухня)

Сырое яйцо взбиваем с кислым молоком, добавляем сахар, соль по вкусу и, слегка помешивая, вливаем в кипящее свежее молоко.

Подаем на стол теплым.

Состав: *1,5 л свежего молока;*
1 стакан кислого молока;
2 ч. ложки сахара;
1 яйцо;
соль по вкусу.

Суп молочный с пшеном

В кастрюлю нальем молоко, положим 1/2 чайной ложки соли, доведем до кипения, опустим сваренное предварительно на воде пшено и варим 8–10 минут на слабом огне.

Состав: *2,5 л молока;*
1 стакан пшена;
1/2 ч. ложки соли.

Суп молочный рисовый

Промытый рис варим 5–6 минут в кипящей воде, откидываем на сито, даем стечь воде, заливаем горячим молоком и варим при слабом кипении 15–20 минут. Готовый суп заправляем солью, сахаром, сливочным маслом.

Состав: *100 г риса;*
2 стакана воды;
1,3 л молока;
30 г сливочного масла;
2 ст. ложки сахара;
соль по вкусу.

Суп молочный рисовый (протертый)

Промытый рис всыпаем в кипящую воду и варим, пока рис не станет мягким. Сваренный рис протираем через сито, разбавим молоком, положим сахар и соль и еще раз даем вскипеть. Перед подачей суп заправим маслом.

Состав: *1 л молока;*
1 л воды для разварки риса;
1 стакан риса;
1 ст. ложка сахара;
2 ст. ложки сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный рисовый (узбекская кухня)

Промываем рис в холодной воде 3–4 раза, кладем в кастрюлю, заливаем водой и кипятим, добавив немного соли. Сварим рис до полуготовности. Затем выливаем из кастрюли всю воду, наливаем молоко и варим 8–10 минут на слабом огне.

Перед подачей заправляем топленым маслом, по 1 чайной ложке в каждую тарелку.

Состав: *2,5 л молока;*
1 стакан риса;
30 г топленого масла;
1/2 ч. ложки соли.

Суп молочный с рисом и фасолью (узбекская кухня)

В кастрюлю наливаем воду и всыпаем в нее промытую фасоль, варим до полуготовности. Затем добавляем молоко, даем закипеть, кладем промытый рис, варим 20–25 минут при медленном кипении, солим, снимаем с огня, даем постоять 5 минут под крышкой, после чего разливаем в пиалы и подаем на стол. Отдельно подаем сливочное масло.

Состав: *100 г фасоли;*
3 ст. ложки риса;
2 стакана воды;
1 л 300 г молока;
30 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный с рисом и изюмом

Рис промываем, варим до полуготовности. Добавляем молоко, промытый изюм, соль, сахар и варим до полной готовности. Подаем с маслом.

Состав: *1,5 л молока;*
0,5 л воды;
4 ст. ложки риса (100 г);
100 г изюма;
2 ст. ложки сахара;
50 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный с запеченным рисом

Отварим рис. В отваренный рис добавляем сырые яйца, масло, часть натертого сыра, соль. Все это перемешиваем и выкладываем на сковороду, смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями. Сверху посыпаем остальной частью тертого сыра, поливаем маслом и ставим в духовку на 15–20 минут для запекания. Запеченный рис слегка охладим, выложим на доску (опрокинув сковороду), нарезаем, раскладываем в тарелки и заливаем кипящим молоком.

Состав: *1 л молока;*
3 ст. ложки риса (60 г);
1 яйцо;
1 ст. ложка сливочного масла;
1 ст. ложка тертого сыра;
2 ч. ложки молотых сухарей;
соль по вкусу.

Суп молочный

Молоко с сахаром прокипятим, добавим крахмал, разведенный в небольшом количестве воды. Суп снимаем с огня и соединяем с яичными желтками.

Крахмал можно заменить мукой. В этом случае муку разводим в небольшом количестве воды, доводим до кипения и добавляем горячее молоко.

Состав: *1,5 л молока;*
4 ст. ложки сахара (100 г);
2 яйца (желтки);
2 ст. ложки крахмала;
соль по вкусу.

Суп молочный (английская кухня)

В слегка подсоленную кипящую воду всыпаем овсяные хлопья и варим до готовности. Перед подачей забелим молоком или сливками и подсластим по вкусу.

Состав: *1 л воды;*
2 стакана овсяных хлопьев (180 г);
2 стакана сливок 10 %-ной жирности;
1 стакан молока;
2 ч. ложки сахара.

Суп молочный из овсянки

Дробленую овсяную крупу промываем несколько раз и варим в воде на медленном огне 45 минут, не закрывая кастрюлю крышкой. Затем прибавляем молоко, даем закипеть, процеживаем, солим по вкусу и снова нагреваем до кипения. Заправляем суп желтком, растертым с маслом.

В готовый суп добавляем сливочное масло и гренки из белого хлеба.

Состав: *200 г дробленой овсяной крупы;*
1 л воды; 500 г молока;
1 желток;
30 г сливочного масла;
100 г белого хлеба;
соль по вкусу.

Суп молочный с овсяными хлопьями

В кипящее молоко всыпаем овсяные хлопья, добавляем по вкусу соль, сахар и варим 20–25 минут.

При подаче на стол кладем в суп сливочное масло.

Состав: *1 л молока;*
4 ст. ложки овсяных хлопьев (90 г);
1 ч. ложка сахара;
1 ст. ложка сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп овсяный, протертый на молоке с яйцами

Крупу сварим в воде до готовности, протрем, прокипятим, заправим молоком и сливками, смешанными с яйцами и маслом.

Протертые супы из других круп готовятся таким же способом.

Состав: *200 г овсяной крупы;*

1 стакан сливок 10 %-ной жирности;

500 г молока;

2,5 л воды;

20 г сливочного масла;

3 яйца.

Суп молочный из овсяных хлопьев с яблоками

Воду с пряностями вскипятим. Туда добавляем овсяные хлопья и молоко.

Суп снимаем с огня и, разливая на порции, кладем в него сахар и натертые на крупной терке яблоки.

Состав: *500 г воды;*
500 г молока;
1 стакан овсяных хлопьев (90 г);
2 яблока;
2 ч. ложки сахара;
щепотка корицы.

Суп молочный манный

Просеянную манную крупу всыпаем тонкой струей в кипящую воду, все время тщательно помешивая, и варим до готовности, после чего добавляем молоко, сахар, соль по вкусу и доводим жидкость до кипения.

При подаче кладем в тарелки сливочное масло.

Состав: *1 л молока;*
400 г воды;
100 г манной крупы;
30 г сливочного масла;
1 ст. ложка сахара;
соль по вкусу.

Суп молочный манный с изюмом

В кипящее молоко, разведенное водой, непрерывно помешивая, чтобы не образовалось комков, засыпаем просеянную манную крупу, кладем изюм (кишмиш без косточек), сахар, соль по вкусу и варим при слабом кипении 15–20 минут.

При подаче добавляем в тарелки сливочное масло.

Состав: *1 л молока;*
400 г воды;
150 г манной крупы;
100 г изюма;
1 ч. ложка сахара;
30 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный манный с морковью и тыквой

Тыкву и морковь нарезаем мелкими кубиками, по отдельности доводим до готовности с добавлением молока и растопленного масла.

Молоко вскипятим. Всыпаем в него манную крупу, после 10–14 минут варки соединяем суп с готовой тыквой и морковью и добавляем сахар и соль по вкусу.

В тарелки кладем по кусочку сливочного масла.

Состав: *1,5 л молока;*
2 ст. ложки манной крупы;
200 г тыквы;
2 моркови (200 г);
50 г сливочного масла;
сахар, соль по вкусу.

Суп перловый на молоке с яйцом

Крупу промываем, заливаем холодной водой и на слабом огне, под крышкой, варим не менее 2–3 часов. Протираем сквозь сито вместе с жидкостью, еще раз кипятим, процеживаем, заправляем теплым молоком, смешанным с сырым желтком, и добавляем сахар.

Перед подачей на стол в суп кладем сливочное масло.

Состав: *400 г перловой крупы;*
1,5 л молока;
1,5 л воды;
1 ч. ложка сахара;
3 яйца (желтки);
30 г сливочного масла.

Суп-пюре из перловой крупы

Промытую перловую крупу заливаем холодной водой и варим, пока крупа не станет мягкой, солим по вкусу и пропускаем горячей через мясорубку с мелкой решеткой.

Заправка: желток растираем с молоком (3 столовые ложки), затем прибавляем еще молока, перемешиваем и нагреваем до появления пара, после чего в заправку постепенно вводим протертую крупу.

Кастрюлю с супом помещаем в другую кастрюлю большей величины, на дно которой налита горячая вода. Воду во второй кастрюле подогреваем и варим суп примерно 10 минут, не доводя его до кипения.

Если суп получается слишком густым, то разводим до нужной степени молоком.

Перед употреблением в суп кладем сливочное масло и на стол подаем гренки – квадратные кусочки белого хлеба, подсушенные в духовке.

Состав: *150 г перловой крупы;*
3 стакана воды;
30 г сливочного масла;
100 г белого хлеба;
соль по вкусу;
Заправка: *2 желтка;*
3 стакана молока.

Суп молочный с ячневой крупой

В кипящее молоко, разведенное водой, засыпаем просеянную ячневую крупу, непрерывно помешивая, добавляем соль, сахар и варим 25–30 минут при слабом кипении.

Подаем на стол со сливочным маслом.

Состав: *1 л молока;*
500 г воды;
150 г ячневой крупы;
1 ч. ложка сахара;
30 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный с ячневой крупой и морковью

Очищенную морковь натираем на терке стружкой. Ячневую или другую крупу промываем.

В кастрюлю с кипящей водой кладем морковь, крупу, соль и варим все на слабом огне. Когда крупа и морковь станут мягкими, добавляем молоко и как следует прокипятим.

Суп можно посыпать сахаром или смесью сахара и корицы.

Состав: *1,5 л молока;*
1 л воды;
2 моркови (200 г);
3 ст. ложки ячневой крупы;
1 ст. ложка сахара;
соль по вкусу.

Суп молочный с клецками

Из муки, яиц и молока замешиваем тесто, добавляем растопленное масло, соль и перемешиваем.

Вскипятим воду с молоком, добавим по вкусу сахар и соль. Кладем тесто чайной ложкой в кипящую жидкость и варим до тех пор, пока клецки не всплывут.

При подаче суп можно посыпать смесью сахара и корицы.

Состав: *1,5 л молока;*
0,5 л воды;
1 ст. ложка сахара;
щепотка корицы.
Для клецек: *2 яйца;*
100 г муки в/с;
70 г молока;
3 г соли;
50 г сливочного масла.

Суп молочный сладкий с клецками

Вскипятим молоко с ванилью, добавляемой по вкусу, прибавим сливки. Разотрем яичные желтки с сахарным песком, впустим их в молоко со сливками, подогреем до загустения, не доводя до кипения. Кладем изюм, соль по вкусу, все смешиваем и охлаждаем.

Клецки: белки яиц взбиваем в стойкую пену, постепенно засыпаем сахарный песок, муку, соль по вкусу и осторожно перемешиваем. Нагреваем до кипения молоко и ложкой кладем в него небольшими порциями полученную массу, кастрюлю закрываем крышкой и варим до готовности. Затем клецки с молоком переливаем в приготовленный сладкий молочный суп.

Подаем на стол как теплый, так и холодный суп.

Состав: *3 стакана молока; ваниль по вкусу;*
100 г сливок;
2 яичных желтка;
3 ст. ложки сахара;
100 г изюма;
соль по вкусу.
Для клецек: *2 яичных белка;*
2 ч. ложки сахарной пудры;
100 г муки;
500 г молока;
соль по вкусу.

Суп молочный с клецками (эстонская кухня)

Смешиваем яйца, молоко (50 г), соль по вкусу и растопленное сливочное масло. В полученную массу всыпаем ячменную муку и замешиваем тесто, которое разделываем на клецки. Для этого металлической ложкой, смоченной горячим молоком, берем небольшой кусочек теста и опускаем его в кипящее молоко. Разделав все тесто на клецки, варим их до готовности в том же молоке.

Состав: *1,5 л молока;*
2 яйца;
50 г растопленного сливочного масла;
175 г ячменной муки;
соль по вкусу.

Суп мучной на молоке

Пшеничную муку разводим в воде до густоты сметаны. Разогреваем в кастрюле топленое масло, добавляем подготовленную массу, вливаем молоко, помешивая, доводим до кипения.

В тарелки добавляем по 1 ч. ложке сливочного масла.

Состав: *1 л молока;*
0,5 л воды;
300 г муки в/с;
100 г топленого масла;
соль по вкусу.

Суп молочный с галушками

Муку замешиваем с яйцом, сливочным маслом (1/2 столовой ложки) и водой (1/2 стакана). Полученное тесто разделяем ложкой на галушки и варим в кипящем молоке, в которое добавляем воду (1/2 стакана) и сахар.

Подаем со сливочным маслом (1/2 столовой ложки).

Состав: *100 г муки;*
1 яйцо;
1 ст. ложка сливочного масла;
1 стакан воды;
1,5 л молока;
1 ст. ложка сахара;
соль по вкусу.

Суп молочный из печенья

Печенье измельчаем в ступке, просеиваем через сито, засыпаем в кипящее молоко и сразу же снимаем с огня. Затем добавляем сахар, сливочное масло, корицу.

Состав: *200 г печенья;*
1,5 л молока;
30 г сливочного масла;
1 ст. ложка сахара;
1 ч. ложка молотой корицы.

Суп молочный из сухарей

Пшеничные сухари измельчаем в ступке, просеиваем через сито, засыпаем в кипящее молоко и снимаем с огня, после чего заправляем сахаром, сливочным маслом, яичным желтком.

Состав: *200 г сухарей;*
1 желток;
1,5 л молока;
1 ст. ложка сахара;
30 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочно-хлебный

Хлеб, нарезанный мелкими кубиками, кладем на сковороду, добавляем масло, заливаем одним белком, посыпаем сахаром и поджариваем. Молоко соединяем с желтком, солим и доводим до кипения. Затем поджаренный хлеб заливаем кипяченым молоком и подаем на стол.

Состав: *1,5 л молока;*
1 яйцо;
150 г хлеба из муки в/с;
3 ст. ложки сахара;
2 ст. ложки сливочного масла (40 г);
соль по вкусу.

Суп из молока, сыра и колбасы

Луковицу мелко нарезаем, обжариваем в кастрюле с кипящим маслом, посыпаем мукой и, помешивая, прогреваем. Разбавляем молоком, провариваем, добавляем томат-пюре, горчицу и сыр. Все опять провариваем, добавляем соль, нарезанную колбасу.

Состав: *1,5 л молока;*
50 г растительного масла;
1 луковица;
2 ст. ложки муки;
1 ст. ложка томата-пюре;
1 ст. ложка горчицы;
100 г тертого сыра;
400 г чайной колбасы;
соль по вкусу.

Суп молочный овощной

Чистим и нарезаем картофель, морковь, репу, разделяем на отдельные соцветия цветную капусту, нашинковываем лук-порей. Морковь, репу, лук-порей слегка обжариваем на масле.

Вскипятим воду и кладем в нее картофель, нарезанный брусочками, обжаренные коренья, цветную капусту и варим 15 минут. Затем добавляем кипяченое молоко и, когда овощи будут готовы, кладем консервированный зеленый горошек, доводим суп до кипения и солим.

Состав: *2 л молока;*
0,5 л воды;
1 морковь (100 г);
1 репа (150 г);
1 луковица;
50 г лука-порея;
300 г цветной капусты;
300 г картофеля;
50 г консервированного зеленого горошка;
50 г растительного масла для обжарки;
соль по вкусу.

Суп молочный с овощами (1-й вариант)

Морковь натираем на крупной терке, заливаем небольшим количеством горячей воды и припускаем 5 минут. Кабачки нарезаем небольшими кубиками, цветную капусту разбираем на соцветия и все смешиваем с морковью. Припустим овощи до готовности еще 10–12 минут. Затем вливаем кипящее молоко, добавляем соль и сахар по вкусу.

Заправляем сливочным маслом.

Состав: *1,5 л молока для бульона;*
300 г кабачков;
200 г моркови;
500 г цветной капусты;
1 ст. ложка сливочного масла;
соль и сахар по вкусу.

Суп молочный с овощами (2-й вариант)

В кипящую воду опускаем очищенные и мелко нарезанные овощи: сначала капусту, морковь, затем картофель, зеленый горошек, солим и варим. Когда овощи станут мягкими, вливаем молоко и провариваем.

При подаче суп заправляем смесью яичных желтков и сливок, посыпаем мелко нарезанным укропом.

Состав: *1 л молока;*
0,5 л воды;
100 г моркови;
200 г свежей капусты;
100 г консервированного горошка;
2 картофелины (200 г);
2 яйца (желтки);
1 стакан сливок 10 %-ной жирности;
2 ст. ложки рубленой зелени укропа;
соль по вкусу.

Суп-пюре молочный из овощей с гренками

Картофель, морковь, брюкву, лук-порей или петрушку тщательно вымываем, чистим, шинкуем и тушим в небольшом количестве воды (1/2 стакана) до мягкости. Горячие овощи пропускаем через мясорубку с мелкой сеткой. Разводим до желаемой густоты горячим молоком, наполовину разбавленным водой, добавляем воду, в которой тушились овощи, солим по вкусу, размешиваем, подогреваем до появления пара, не давая закипеть.

В готовый суп впускаем сливочное масло. На стол подаем с гренками из белого хлеба.

Состав: *500 г очищенного картофеля;*
3 моркови (300 г);
100 г брюквы;
50 г лука-порея;
3 стакана молока;
3 стакана воды;
30 г сливочного масла;
100 г белого хлеба;
соль по вкусу.

Суп-пюре молочный из молодых овощей

В нескольких водах вымываем салат или шпинат, откидываем его на сито, измельчаем, кладем в кастрюлю, куда прибавляем нарезанную морковь, сливочное масло и тушим при закрытой крышке в собственном соку.

Затем слегка поджаренную муку разводим в молоке, разбавленном наполовину водой, и прибавляем в него овощи. Варим 30 минут, после чего протираем сквозь сито или пропускаем через мясорубку с мелкой решеткой, солим по вкусу, подогреваем на пару.

Перед подачей на стол в готовый суп добавляем желтки, разведенные небольшим количеством теплого супа.

Состав: *500 г салата (или шпината);*
100 г моркови;
50 г сливочного масла;
50 г муки;
3 стакана молока;
600 г воды;
2 яичных желтка;
соль по вкусу.

Суп весенний

Промываем молодую капусту, мелко нарезаем ее и кладем в кастрюлю вместе с молодыми, так же мелко нарезанными морковью, репой, луком, сухими грибами. Затем туда же добавляем сливочное масло, наливаем холодную воду и кипятим на медленном огне 1 час. После этого суп солим по вкусу, прибавляем молоко и даем ему закипеть.

Готовый суп можно заправить сметаной.

Состав: *300 г капусты;*
200 г моркови;
100 г репы;
1/2 луковицы;
60 г сливочного масла;
10 г сухих грибов;
1 л воды;
500 г молока;
50 г сметаны;
соль по вкусу.

Летний молочный суп таратор (болгарская кухня)

В миску с чесноком, растертым с солью и маслом, добавляем салатные огурцы (очищенные), натертые или нарезанные кубиками, соль, перец, мелко нарезанный укроп, йогурт, сметану, уксус и рубленые грецкие орехи.

Все продукты хорошо перемешиваем, приправляем и остужаем.

Этот хорошо освежающий летний суп подаем с белым хлебом.

Состав: *2 зубчика чеснока;*
соль по вкусу;
40 г растительного масла;
250 г огурцов;
соль, молотый перец по вкусу;
2 ст. ложки укропа;
1 л йогурта;
1 кг сметаны;
уксус по вкусу;
2 ст. ложки рубленых грецких орехов.

Суп молочный с овощами и макаронными изделиями

Капусту, морковь, репу, лук-порей вместе с луковицей, корень сельдерея с зеленью и картофель нарезаем ломтиками и кладем в кастрюлю с кипящей водой.

Варим 15 минут, после чего вливаем горячее молоко, по вкусу добавляем соль и засыпаем макаронные изделия (ракушки, звездочки и т. д.). За 3–5 минут до окончания варки в кастрюлю вводим сливочное масло, нарезанный шпинат или салат.

Состав: *200 г капусты;*
100 г моркови;
50 г репы;
1/2 луковицы;
25 г очищенного корня сельдерея;
50 г лука-порея;
2 очищенные картофелины (200 г);
2 стакана воды;
1 л молока;
50 г макаронных изделий;
50 г салата (или шпината);
30 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный с картофельными клецками

Сваренный протертый картофель, сырые яичные желтки и муку смешиваем, солим, затем прибавляем взбитые яичные белки и снова перемешиваем. Полученное пюре берем столовой ложкой, смоченной в горячей воде, отделяем клецки и опускаем их в горячее молоко. Варим клецки на слабом огне, без крышки, 10–12 минут, после чего суп солим и добавляем масло.

Состав: *1 л молока;*
3–4 картофелины (400 г);
2 яйца;
3 ст. ложки муки;
1 ст. ложка сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный с картофельной «стружкой»

Очищенный картофель промываем, натираем на терке стружкой, кладем в молоко, смешанное с водой, и варим до готовности, добавив соль, сахар, масло.

При подаче суп можно посыпать сахаром и корицей. Во время варки суп надо помешивать, чтобы гуща не осела на дно и не пригорела.

Состав: *1,5 л молока;*
0,5 л воды;
4 картофелины (400 г);
1 ч. ложка сахара;
щепотка корицы;
30 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный с картофелем, шпинатом и щавелем

Очищенный картофель нарезаем крупными кусками, кладем в кастрюлю, прибавляем немного воды, сливочное масло (25 г) и тушим при закрытой крышке до полуготовности.

Прибавляем очищенный шпинат, щавель, муку, хорошо размешанную в молоке (1 стакан), соль и продолжаем тушить до полной готовности картофеля. Затем всю массу пропускаем через мясорубку, разбавляем молоком, разведенным наполовину водой, нагреваем до кипения.

Состав: *1 л молока;*
1 л воды;
600 г очищенного картофеля;
200 г шпината;
200 г щавеля;
50 г сливочного масла;
2 ст. ложки муки;
соль по вкусу.

Суп молочный с картофелем и ячменной крупой

Крупу кладем в кипящую воду и варим до мягкости. Затем добавляем картофель и варим все до готовности. После этого вливаем молоко и даем вскипеть.

Подаем со сливочным маслом.

Состав: *600 г молока;*
300 г картофеля;
40 г ячменной крупы;
2 ст. ложки сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный с картофелем и кабачками

Нарезанный дольками картофель кладем в горячее молоко и варим 10 минут. Добавляем кабачки, нарезанные ломтиками, соль и варим при слабом кипении до готовности. В готовый суп кладем кусочек сливочного масла.

Состав: *1 л молока;*
300 г воды;
300 г картофеля;
250 г кабачков;
2 ст. ложки сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный с крупой, картофелем и зеленым горошком

Промытую крупу варим, через 15 минут добавляем нарезанный кубиками картофель, затем горошек и соль. Когда они станут мягкими, добавляем молоко, провариваем, кладем масло и мелко нарезанную зелень.

Состав: *1 л молока;*
1 л воды;
4 ст. ложки ячневой крупы (100 г);
4 картофелины (400 г);
300 г консервированного зеленого горошка;
50 г сливочного масла;
2 ст. ложки рубленой зелени укропа;
соль по вкусу.

Суп-пюре молочный с картофелем и гренками

Очищенный картофель нарезаем и заливаем водой, добавляем лук-порей, солим и варим под крышкой 30 минут. Горячую массу протираем через дуршлаг, даем снова закипеть. Всыпаем, все время помешивая, манную крупу и даем покипеть минут 10.

В кастрюле растираем яичные желтки с молоком и сливочным маслом, после чего в суп постепенно выливаем молоко, все время помешивая, и следим, чтобы желток не свернулся, солим.

Подаем на стол с гренками из булки, нарезанной кубиками и подсушенной в духовке или на сковороде.

Состав: *700 г очищенного картофеля;*
250 г воды;
50 г лука-порея;
100 г манной крупы;
4 яичных желтка;
1 стакан молока;
30 г сливочного масла;
100 г белого хлеба для гренок;
соль по вкусу.

Суп молочный с капустой

Свежую капусту мелко шинкуем и варим до мягкости в небольшом количестве воды вместе с нарезанными морковью и кореньями петрушки. Когда овощи сварятся, в суп наливаем горячее молоко, добавляем по вкусу масло. Посыпаем мелко нарезанным укропом.

Овощи с молоком не кипятят.

Состав: *2 л молока;*
600 г капусты;
1 морковь (100 г);
1 корень петрушки (50 г);
2 ст. ложки измельченной зелени укропа;
1 ч. ложка топленого масла;
соль по вкусу.

Суп молочный с цветной капустой

Кочан цветной капусты чистим от листьев, промываем. Разделяем на мелкие кочешки, кладем в кипящую подсоленную воду и варим до тех пор, пока капуста не станет мягкой (примерно 15 минут). Сваренную капусту кладем на сито, а в горячий отвар засыпаем манную крупу и варим 15 минут. После этого вливаем в отвар подогретое молоко, кладем отваренную капусту и кипятим 2–3 минуты. В тарелки кладем по кусочку сливочного масла. К супу можно подать сухарики.

Состав: *1 л молока;*
5 стаканов воды;
500 г цветной капусты;
50 г манной крупы;
80 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный с брюссельской капустой

Брюссельскую капусту опускаем в кипяток на 3–5 минут, откидываем на сито, даем стечь воде и слегка поджариваем на сливочном масле. Затем капусту опускаем в горячее разбавленное водой молоко, добавляем нарезанный картофель, солим по вкусу и варим до готовности.

Отдельно подаем гренки из белой булки.

Состав: *300 г брюссельской капусты;*
2 очищенные картофелины (200 г);
1 л молока;
500 г воды;
150 г белого хлеба для гренок;
30 г сливочного масла;
2 ч. ложки сахара;
соль по вкусу.

Суп молочный с помидорами

Морковь, репу, петрушку, луковицу, помидоры (без зернышек) чистим, нарезаем, кладем в кастрюлю с водой и варим 45 минут. Затем постепенно прибавляем, помешивая, манную крупу, сливочное масло и даем прокипеть 15 минут, после чего добавляем молоко и соль по вкусу.

Состав: *3 моркови (300 г);*
200 г репы;
1 корень петрушки (50 г);
1 луковица;
2 помидора (100 г);
100 г манной крупы;
3 стакана воды;
500 г молока;
50 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный с морковью и манной крупой

Мытую морковь нарезаем мелкими кусочками, кладем в кастрюлю, заливаем небольшим количеством воды, солим, добавляем сахар, сливочное масло (1 ст. ложку) и тушим до готовности, после чего протираем или пропускаем через мясорубку с мелкой решеткой вместе с жидкостью.

Во второй кастрюле вскипятим молоко, все время перемешивая, всыпаем манную крупу и варим 5–8 минут. Добавляем морковь, хорошо размешиваем и варим 5–8 минут. Готовый суп заправляем сливочным маслом.

Состав: *3 стакана молока;*
2 стакана воды;
4 моркови (400 г);
2 ст. ложки манной крупы;
2 ст. ложки сахара;
30 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный пестрый

В кипящую воду кладем тертую морковь, изюм, муку, масло и щепотку соли, варим 5 минут. Вливаем подслащенное молоко и доводим до кипения.

Состав: *500 г воды;*
1 л молока;
2 моркови (200 г);
2 ст. ложки изюма;
2 ст. ложки муки;
1 ст. ложка сливочного масла;
2 ст. ложки сахара;
3 г соли.

Суп-пюре молочный с морковью и рисом

Нарезанную морковь кладем в кастрюлю, прибавляем сливочное масло (1/2 столовой ложки), сахар, небольшое количество горячей воды и тушим в закрытой кастрюле. Когда вода закипит, всыпаем рис, наливаем молоко, разбавленное наполовину водой, и варим под крышкой 25 минут. Затем все протираем, разводим до желаемой густоты горячим молоком (примерно 1 стакан), солим, прогреваем.

В готовый суп перед подачей кладем сливочное масло.

Состав: *700 г моркови;*
150 г риса;
1 л молока; 600 г воды;
30 г сливочного масла;
2 ч. ложки сахара; соль по вкусу.

Суп молочный с брюквой

Брюкву чистим, кладем в кастрюлю с холодной водой, доводим до кипения, вынимаем, мелко режем и снова опускаем в кастрюлю. Всыпаем гречневую крупу, добавляем нарезанный сырой картофель и сливочное масло, солим. Когда брюква почти сварится, вливаем молоко, доводим до кипения и на слабом огне доводим до готовности.

Состав: *1 л воды;*
1,5 л молока;
700 г брюквы;
100 г гречневой крупы;
500 г картофеля;
100 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный с кабачками

Кабачки чистим, нарезаем, добавляем масло, 1 стакан воды и тушим под крышкой до полного разваривания. Муку размешиваем со стаканом молока, добавляем к кабачкам, помешивая, провариваем. Затем добавляем остальное кипяченое молоко и желтки, тщательно перемешиваем.

Еще раз проварим, заправим солью и сахаром.

Состав: *1 л молока;*
500 г кабачков;
2 ст. ложки сливочного масла;
1 стакан воды;
2 ст. ложки муки;
2 яйца (желтки);
1 ст. ложка сахара;
соль по вкусу.

Суп молочный с кабачками, репой и вермишелью

Репу нарезаем брусочками длиной 3–4 см, шириной около 1 см, лук-порей (белую часть) шинкуем. Все слегка поджариваем в сливочном масле, кладем в кипящее молоко, разведенное водой (в равных количествах), доводим до кипения, добавляем нарезанные кабачки, соль, вермишель и варим до готовности. Перед окончанием варки кладем нарезанную и предварительно отваренную свекольную ботву и сливочное масло.

Состав: *500 г молока;*
200 г репы;
100 г кабачков;
50 г лука-порея (белая часть);
50 г свекольной ботвы;
1 ст. ложка сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный с тыквой и картофелем

Нарезаем картофель кубиками, морковь дольками. Чистим тыкву, удаляем семена и нарезаем небольшими кубиками. Морковь, тыкву, картофель заливаем небольшим количеством воды и варим, пока овощи не станут мягкими. Отваренные овощи солим и заливаем кипяченым молоком.

Перед подачей вводим в него сливочное масло.

Состав: *600 г очищенного картофеля;*
2 моркови (200 г);
300 г тыквы;
1 л молока;
2 стакана воды;
30 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный с тыквой и манной крупой

Тыкву чистим от кожуры и семян, нарезаем небольшими кусочками и тушим с водой до готовности, после чего протираем через сито вместе с жидкостью. Одновременно кипятим молоко, завариваем в нем манную крупу, варим 10 минут, соединяем с протертой тыквой и добавляем сахар.

Подаем на стол с маслом.

Состав: *1,2 л молока;*
500 г воды;
300 г тыквы;
3 ст. ложки манной крупы;
2 ст. ложки сахара;
2 ст. ложки сливочного масла.

Суп из каштанов с молоком (английская кухня)

Кожицу на кончике каштанов надрезаем, каштаны прокаливаем в духовке около 15 минут, горячими чистим и варим в воде около 45 минут. Протираем через сито и кашицу перемешиваем с горячим молоком, сметаной и маслом. Солим, добавляем перец, можно и сахар.

Состав: *250 г каштанов;*
60 г молока;
60 г сливочного масла;
500 г сметаны;
соль, молотый перец по вкусу;
щепотка сахара.

Молочный суп с луком (итальянская кухня)

Обжаренную булку разминаем. Размешиваем яйца с тертым сыром. Слоями выкладываем в суповую миску размятую булку и смесь яиц с сыром, чередуя слои не менее двух раз, затем миску помещаем на водяную баню. Пассерованный лук развариваем в подсоленном молоке, протираем через сито или размешиваем с помощью миксера. Доводим молоко до кипения и заливаем им продукты.

Состав: *200 г булки;*
60 г сливочного масла;
2 яйца;
80 г сыра пармезан или швейцарского;
1 большая головка лука;
1,25 л молока;
соль по вкусу.

Суп молочный с кукурузой

Вскипятим молоко, разбавим кипящей водой и, когда жидкость вновь закипит, всыпаем манную крупу и вареные зерна кукурузы. Варим суп 15 минут, заправляем солью, сахаром и, положив сливочное масло, подаем на стол.

Состав: *200 г вареной кукурузы;*
1 л молока;
400 г воды;
1 ст. ложка манной крупы;
1 ст. ложка сахара;
30 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп-пюре из консервированной кукурузы

Кукурузу пропускаем через мясорубку, кладем в кастрюлю с 3 стаканами воды и доводим до кипения. Слегка поджарим муку с 2 ст. ложками масла, разведем горячим молоком, вскипятим и, смешав с кукурузой, варим 15 минут. Суп протираем сквозь сито, прогреваем, солим и заправляем маслом. К супу подаем гренки или кукурузные хлопья.

Состав: *400 г консервированной кукурузы;*
2 ст. ложки муки;
4 ст. ложки сливочного масла;
3 стакана молока;
соль по вкусу.

Суп молочный с горохом и перловкой (эстонская кухня)

Замоченный лущеный горох и перловую крупу варим в воде до готовности, после чего добавляем молоко, доводим до кипения, кладем соль и сливочное масло.

Состав: *300 г гороха;*
2 ст. ложки перловой крупы;
650 г воды;
1 л молока;
30 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Суп молочный с дыней

Очищенную дыню измельчаем, кладем в кастрюлю, добавляем сахар и тушим при закрытой крышке до готовности. Затем молоко смешиваем с яичным желтком, нагреваем, не давая закипеть, снимаем с огня, охлаждаем и добавляем в дыню. Подаем на стол холодным.

Состав: *600 г очищенной дыни;*
1 ст. ложка сахара;
1,5 л молока;
1 яичный желток.

Суп молочный с яблоками

Яблоки чистим от сердцевины, нарезаем кусочками, кладем в кастрюлю, добавляем сахар, корицы и тушим под крышкой до готовности. Молоко смешиваем с яичным желтком, нагреваем, не давая закипеть, снимаем с огня и соединяем с тушеными яблоками.

Подаем на стол холодным.

Состав: *750 г яблок;*
1 ст. ложка сахара;
1,5 л молока;
1 яичный желток;
щепотка корицы.

Суп молочный с фруктами

Очищенные от кожуры фрукты нарезаем дольками и тушим с сахаром. В кипящее молоко добавляем яичные желтки, взбиваем смесь, охлаждаем, соединяем с тушеными фруктами и полученным при тушении сиропом.

Состав: *1 л молока;*
300 г яблок;
1 стакан воды для разбавления молока;
4 ст. ложки сахара;
3 яйца (желтки).

Суп абрикосовый

Промытые в теплой воде сушеные абрикосы без косточек (курага) варим в молоке, добавив цедру лимона, белый хлеб (без корки). Когда хлеб размокнет и абрикосы станут мягкими, добавляем по вкусу сахар и соль.

Подаем горячим или холодным с печеньем.

Состав: *1 л молока;*
200 г сушеных абрикосов без косточек (курага);
10–15 г тертой цедры лимона;
4 ломтика белого хлеба (100 г);
1 ст. ложка сахара;
соль по вкусу.

Суп молочный заварной с клубникой

Яичный желток растираем с сахарным песком и заливаем кипящим молоком, нагреваем, не доводя до кипения, снимаем с огня, охлаждаем, добавляем протертую клубнику (1/2 стакана) и целую (1 стакан).

Подаем на стол холодным.

Состав: *400 г клубники;*
1 ст. ложка сахара;
1,5 л молока;
1 яичный желток.

МОЛОЧНЫЕ КАШИ

Молочные каши готовят на цельном молоке или на молоке, разбавленном водой. Для приготовления молочных каш используют также молочные консервы – сухое или сгущенное молоко. На сгущенном молоке с сахаром готовят сладкие каши: манную, рисовую, пшенную и др.

Можно готовить рассыпчатые, вязкие и жидкие каши. Средняя норма жидкости для вязких каш – 3 л, для жидких – 4 л на 1 кг крупы. В случае отклонения – жидкость доливают или, наоборот, сливают.

При варке молочных вязких каш учтите, что крупы с цельным зерном в молоке набухают и развариваются медленнее, чем в воде. Поэтому рис, пшено, перловую, овсяные крупы предварительно варят в кипящей воде почти до готовности, а затем добавляют горячее молоко и варят в нем до полной готовности. Манную и дробленые крупы всыпают сразу в кипящую смесь воды и молока.

Жидкие каши варят из пшена, риса, гречневой сечки, манной, ячневой, овсяных круп и «Геркулеса».

В готовую молочную кашу можно по вкусу добавлять сливочное масло и сахар. При добавлении фруктов, варенья и других вкусовых веществ молочную кашу с удовольствием кушают не только дети, но и взрослые.

Каша манная

Молоко нагреваем до кипения, добавляем соль, сахар и, помешивая, тонкой струйкой всыпаем крупу. Продолжаем варку при помешивании. Когда каша загустеет, убавляем огонь и варим 10–15 минут при слабом нагреве.

Перед подачей горячую кашу выкладываем на тарелку, кладем в нее кусочек масла.

Состав: *1 стакан манной крупы;*
5 стаканов молока;
1 ст. ложка сахара;
30 г сливочного масла;
1/2 чайной ложки соли.

Каша манная с апельсинами

Сварим манную кашу на молоке, добавив соль, сахар и маргарин. Охладим. Добавим тертую цедру апельсина, яичные желтки и взбитые в густую пену белки. Всю массу помещаем в форму, сверху кладем дольки апельсина, посыпаем сахаром и выпекаем в духовке 30 минут.

Подаем блюдо горячим или холодным с молоком.

Состав: *4 ст. ложки манной крупы;*
0,5 л молока для варки каши;
50 г сливочного маргарина;
3 яйца;
1 апельсин;
1 ст. ложка сахара;
0,5 л молока для подачи на стол;
соль по вкусу.

Каша манная с морковью

В натертую морковь кладем сахар, сливочное масло и тушим на слабом огне 1 час. Затем вливаем молоко, доводим до кипения, всыпаем манную крупу, размешиваем и ставим в духовку на 30 минут, после чего подаем на стол.

Состав: *1 стакан манной крупы;*
1 л молока;
400 г моркови;
2 ст. ложки сахара;
50 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Каша манная с желтком

Вскипятим молоко (2 стакана) и воду. Засыпаем манную крупу, солим по вкусу и варим, помешивая, 20 минут. Готовую кашу заправляем сырыми желтками, растертыми со сливочным маслом и молоком (50 г).

Чтобы получить сладкую кашу, во время варки прибавляем сахар или мед.

Состав: *1 стакан манной крупы;*
2 стакана воды;
600 г молока;
3 ст. ложки сахара;
1 ст. ложка меда;
2 яичных желтка;
30 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Каша манная со взбитыми яйцами и клюквой или брусникой (латышская кухня)

За 15–20 минут варим полувязкую кашу, затем немного охлаждаем, добавляем желтки, растертые с сахаром, ванилин, измельченный поджаренный миндаль, все осторожно перемешиваем с белками и выкладываем на блюдо.

Подаем в холодном виде с клюквой или брусникой.

Состав: *1 стакан манной крупы;*
800 г молока;
6 яиц;
100 г сахара;
50 г измельченного миндаля;
200 г брусники (или клюквы);
ванилин по вкусу.

Каша манная коричневая

Молоко доводим до кипения. Добавляем тертый шоколад или смешанное с сахаром какао. Всыпаем манную крупу и даем ей набухнуть. Готовую кашу выкладываем в смазанные маслом формочки или маленькие чашечки, помещаем в холодильник, даем застыть.

Подаем с молоком.

Состав: *0,5 л молока для варки каши;*
100 г манной крупы;
50 г какао-порошка;
1 ч. ложка сахара;
1 ст. ложка растительного масла;
250 г молока для подачи с кашей.

Каша манная сладкая с орехами

В молоко кладем сахар, соль, быстро доводим до кипения и, помешивая, постепенно всыпаем манную крупу. Продолжая помешивать, варим кашу на слабом огне 15–20 минут, затем ее слегка охлаждаем, добавляем ванилин и мелко нарубленные ядра грецких орехов.

Яйцо взбиваем до легкого загустения в глубокой эмалированной чашке, помещенной в горячую воду. Затем чашку вынимаем из воды и яйцо взбиваем до густой пены.

В горячую манную кашу осторожно в 2–3 приема добавляем взбитое яйцо. Затем кашу охлаждаем, раскладываем по тарелкам и поливаем джемом или вареньем.

Состав: *1 л молока;*
2 ст. ложки сахара;
100 г манной крупы;
30 г грецких орехов;
1 яйцо;
соль, ванилин по вкусу;
100 г яблочного варенья (можно любое!).

Каша гурьевская

В кипящее молоко кладем сахар и ванилин. Постепенно всыпаем манную крупу и, помешивая, варим 10 минут. В сваренную, слегка остуженную кашу кладем масло и сырые яйца, все это хорошо перемешиваем и выкладываем на сковороду, предварительно смазанную сливочным маслом, посыпаем сахаром и ставим в горячую духовку. Когда образуется светло-коричневая корочка, каша готова.

Перед подачей кашу украшаем консервированными фруктами, поливаем сладким соусом. Подаем с холодным молоком или сливками.

Состав: *200 г манной крупы;*
2 яйца;
100 г сахара;
2 стакана молока;
50 г сливочного масла;
щепотка ванилина;
500 г консервированных яблок.

Примечание. Гурьевскую кашу можно приготовить так: заварим манную крупу кипящим молоком и выдержим в сотейнике под крышкой 15–20 минут до полного распаривания. Затем выложим слоями в другую посуду, перекладывая каждый слой вареньем, медом, цукатами, орехами.

Каша рисовая

Промытый рис засыпаем в кипящую подсоленную воду (1,5 стакана) и варим, помешивая, до загустения. Затем добавляем горячее молоко, сахар, размешиваем и продолжаем варку на слабом огне 20–30 минут.

Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей водой).

При подаче кашу поливаем растопленным маслом.

Состав: *1 стакан риса;*
3 стакана молока;
1 ст. ложка сахара;
2 ст. ложки сливочного масла;
1/2 ч. ложки соли.

Каша рисовая со взбитыми сливками и какао

Промытый рис отварим, добавив кипяченое молоко. Лучше всего готовить кашу на водяной бане. Когда рис станет мягким, добавляем соль и какао с сахаром. Немного проварим. Кладем кашу в формы, смазанные маслом, и охлаждаем.

Подаем со взбитыми сливками.

Состав: *200 г риса;*
3 стакана молока;
3 ст. ложки сахара;
2 ст. ложки какао;
200 г сливок 10 %-ной жирности;
соль по вкусу.

Каша рисовая с яблоками

7–10 минут рис варим в воде. Воду сливаем, а рис заливаем горячим молоком, кладем соль по вкусу, сливочное масло и ставим в теплое место для набухания риса.

Яблоки (лучше антоновские) испекаем до мягкости и протираем через сито. В яблочное пюре всыпаем сахар, взбитые яичные белки и все растираем до пены.

Яблочную массу подаем отдельно к рисовой каше.

Состав: *1 стакан риса;*
1 л молока;
700 г яблок, освобожденных от сердцевины;
50 г сливочного масла;
100 г сахара;
4 яичных белка.

Каша рисовая с фруктами

Промытый рис опускаем в кипящую воду, солим и варим на слабом огне до выпаривания воды. Добавляем горячее молоко и продолжаем варить на водяной бане. В конце варки добавляем яблоки, нарезанные на кусочки, сливы без косточек и кожуры, ошпаренный изюм. Все прогреваем. Подаем со сливочным маслом.

Можно взять другую крупу и приготовить с сушеными фруктами.

Состав: *200 г риса;*
1 стакан воды;
0,5 л молока;
2 ст. ложки масла;
1 ст. ложка сахара;
300 г яблок;
100 г слив;
2 ст. ложки изюма;
соль по вкусу.

Каша рисовая молочная (узбекская кухня)

В кастрюлю наливаем 1,5 л воды, даем закипеть. Кладем рис и немного солим. Когда рис сварится, наливаем молоко (в 3–4 приема). Кашу следует постоянно помешивать. По готовности снимаем кастрюлю с огня и даем постоять под крышкой 5–6 минут. Кладем на блюдо, поливаем топленым маслом, посыпаем сахаром и подаем на стол.

Состав: *2 кг риса;*
2 л молока;
1,5 л воды;
100 г топленого масла;
2 ст. ложки сахара;
1 ч. ложка соли.

Каша рисовая с гарниром по-хорезмски

Молочную рисовую кашу готовим обычным способом.

Для гарнира нарезаем мясо на мелкие кусочки, а картофель – на мелкие кубики. Все это обжариваем с луком на топленом масле.

Состав: *1 стакан риса;*
3 стакана молока;
соль по вкусу.
Для гарнира: *200 г говядины (мякоть);*
2 картофелины (200 г);
1 луковица;
150 г топленого масла.

Каша рисовая с тыквой (узбекская кухня)

Тыкву чистим, натираем на терке. Эту массу кладем в полуготовую рисовую кашу и продолжаем варить, часто помешивая. Готовую кашу немного солим, кладем на блюдо, поливаем топленым маслом и подаем на стол.

Состав: *500 г риса;*
1,5 л молока;
500 г тыквы;
100 г топленого масла;
1/2 ч. ложки соли.

Каша пшенная

Хорошо промытое пшено засыпаем в кипящую подсоленную воду и варим 5–8 минут, после чего воду быстро сливаем, в кашу добавляем горячее молоко, сахар и продолжаем варку на слабом огне еще 20–25 минут.

Состав: *1 стакан пшена;*
3 стакана молока;
1 ст. ложка сахара;
1/2 ч. ложки соли.

Каша пшенная с тыквой

Очищенную от кожуры и семян тыкву мелко нарезаем или пропускаем через мясорубку, заливаем горячим молоком и варим 10–15 минут, затем засыпаем промытое пшено, кладем соль по вкусу и, помешивая, продолжаем варить еще 15–20 минут до загустения. Для упревания сваренную кашу ставим на 25–30 минут в духовку.

Состав: *1 кг очищенной от кожуры и семян тыквы;*
1,5 л молока;
2 стакана пшена;
соль по вкусу.

Кулеш

Пшено промываем теплой водой до тех пор, пока вода не станет прозрачной, обдаем кипятком, сливаем, заливаем горячей водой и нагреваем до кипения. Прибавляем горячее молоко, мелко нарезанный картофель, соль, лук, слегка поджаренный в сливочном масле (1/2 ст. ложки).

Все перемешиваем, кастрюлю закрываем крышкой и ставим в духовку на 1–1,5 часа.

Перед подачей заправляем сливочным маслом.

Состав: *250 г пшена;*
3 стакана воды;
600 г молока;
2 очищенные картофелины (400 г);
1/2 часть луковицы;
30 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Каша овсяная

Крупу всыпаем в кипящую воду, затем снимаем кастрюлю с огня, закрываем крышкой и оставляем на 2–3 часа для набухания крупы. Затем крупу откидываем на дуршлаг. Как только вода стечет, перекладываем крупу в кипящее молоко, добавляем соль и варим 20–30 минут на слабом огне, помешивая, до загустения.

В готовую кашу добавляем масло.

Состав: *2 стакана овсяной крупы;*

4 стакана молока;

3 ст. ложки сливочного масла;

1 ч. ложка соли.

Каша перловая

Перловую крупу промываем, засыпаем в кипящую воду, варим 10–12 минут и выкладываем на решето. Как только вода стечет, возвращаем в кастрюлю, заливаем горячим молоком и, помешивая, варим на слабом огне примерно 15 минут. Затем кладем сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрываем крышкой и для упревания ставим на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой.

Состав: *2 стакана перловой крупы;*
1,5 л молока;
2 ч. ложки сахара;
соль по вкусу.

Каша гречневая с молоком

Гречневую крупу, непрерывно помешивая, поджарим на сковороде в сливочном масле (1 столовая ложка). Поджаренную крупу зальем кипящей подсоленной водой. Несколько минут варим, после чего ставим в духовку для упревания на 1,5–2 часа.

Готовую кашу подаем на стол с холодным молоком.

Состав: *350 г гречневой крупы;*
750 г воды;
30 г сливочного масла;
1 л холодного молока.

Каша гречневая с брюквой

Брюкву чистим, натираем на терке, кладем на сковороду и жарим в сливочном масле, часто помешивая.

Гречневую крупу перебираем, поджариваем, смешиваем с жареной брюквой, перекладываем в кастрюлю, заливаем молоком и варим до загустения. Затем кладем сливочное масло (1/2 ст. ложки), сахар, соль, перемешиваем, закрываем кастрюлю и ставим в духовку на 2 часа.

При подаче кашу следует размешать и полить маслом.

Состав: *500 г очищенной брюквы;*
350 г гречневой крупы;
1,25 л молока;
4 ст. ложки сливочного масла;
1 ст. ложка сахара;
соль по вкусу.

Каша гречневая с кабачками

Поджарим с маслом (1/2 ст. ложки) на сковороде гречневую крупу до желтого цвета. Очистим кабачки, нарежем кусочками и положим в кастрюлю с молоком. Варим до мягкости. Затем в кабачки всыпаем поджаренную крупу, размешиваем и доводим до кипения, кладем сливочное масло (1 ст. ложка), сахар, соль, все перемешиваем. Кастрюлю закрываем крышкой и ставим в духовку на 2 часа.

Подаем на стол с расплавленным сливочным маслом.

Состав: *350 г гречневой крупы;*
500 г очищенных кабачков;
1 л молока;
4 ст. ложки сливочного масла;
2 ст. ложки сахара;
соль по вкусу.

Каша ячневая с тыквой

Ячневую крупу промываем (пшено ошпарить!). В кипящее молоко добавляем масло, крупу и варим кашу в духовке или на пару. Очищенную тыкву натираем стружкой, вводим в кашу, добавляем соль, сахар и продолжаем варку.

Горячую кашу можно подавать с маслом и молоком, остывшую – с фруктовым соусом.

Состав: *200 г ячневой крупы (или пшена);*
400 г тыквы;
1 л молока для варки каши;
1/2 ч. ложки соли;
1 ст. ложка сахара;
40 г сливочного масла;
500 г молока для подачи на стол.

Каша из тыквы (армянская кухня)

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезаем кусочками, кладем в кастрюлю и заливаем горячим молоком. Добавляем сахар, рис, сваренный до полуготовности, топленое масло, соль и все хорошо перемешиваем. Затем закрываем кастрюлю крышкой и варим тыкву до готовности.

Подаем в горячем или холодном виде.

Состав: *1 кг очищенной тыквы;*
2 стакана молока;
100 г риса;
1 ст. ложка сахара;
4 ст. ложки топленого масла;
соль по вкусу.

МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ

Молоко в натуральном виде – высокопитательный и легко усваиваемый продукт. Однако приятно не только молоко, но и разнообразные напитки, приготовленные из него с добавлением фруктовых, ягодных соков, вкусовых и ароматических веществ. Такое молоко имеет не только особый приятный вкус и запах, но и обогащено витаминами, сахаром, что повышает его питательную ценность.

Смесь чайного настоя с молоком представляет собой в высшей степени питательный напиток. С молоком можно употреблять все виды чая.

Молоко является также составной частью таких распространенных напитков, как кофе, какао, шоколад.

В жаркое летнее время очень приятны утоляющие жажду прохладительные напитки, приготовленные из молока с добавлением фруктовых соков и мороженого. Молочные напитки можно готовить не только из свежего, но и кислого молока.

Чай с молоком или сливками

В фарфоровый чайник, который предварительно ополаскиваем кипятком, засыпаем чай из расчета 0,5 г на стакан и тотчас же заливаем его кипятком (не более 1/3 объема чайника), накрываем полотенцем для сохранения тепла и оставляем на 3–5 минут. После этого можно долить чайник кипятком.

В стакан наливаем заваренный чай, доливаем кипяток. Отдельно в предварительно подогретом молочнике или сливочнике подаем молоко или сливки, сахар.

Состав: *150 г заваренного чая;*

2 ч. ложки сахара;

50 г молока (или сливок).

Чай с молоком и медом

Заваренному чаю даем настояться 4–5 минут, потом процеживаем в стакан, заполнив его на половину, и доливаем молоко. Добавляем 20 г натурального меда.

Холодный апельсиновый чай

В стакан наливаем 30 г апельсинового сиропа и 20 г молока. Доливаем до верха несладким крепким чаем. Подаем сильно охлажденным.

Холодный клубничный чай

В стакан наливаем 50 г клубничного сиропа и 20 г молока. Доливаем несладким крепким чаем. Подаем сильно охлажденным.

Киргизский чай

Черный чай всыпаем в воду, прибавляем молоко и доводим до кипения. Затем кладем сливочное масло, сметану и соль по вкусу, после чего жидкость вновь вскипятим.

Готовый чай разливаем в пиалы и подаем с лепешками.

Состав: *3 стакана молока;*
3 стакана воды;
1,5 ч. ложки чая;
30 г сливочного масла;
150 г сметаны;
соль по вкусу.

Узбекский чай

В подсоленную воду, нагретую до кипения, всыпаем черный чай, добавляем молоко, хорошо промытую и обваренную кору яблони и варим 5–10 минут, иногда помешивая. Сняв с огня, вынимаем кору и разливаем чай в пиалы, положив в каждую сливочное масло, сливки и перец.

К чаю подаем лепешки или другие мучные изделия.

Состав: *1 стакан подсоленной воды;*
4 ч. ложки чая;
1 л молока;
5–7 г коры яблонц;
50 г сливок;
30 г сливочного или топленого масла;
черный перец по вкусу.

Кофе с молоком или сливками

Жареный размолотый натуральный кофе зальем кипятком, доведем до кипения и выдержим 5–8 минут. Затем разливаем в чашки и добавляем подогретые сливки или молоко и сахар. Сливки, молоко и сахар подаем отдельно.

Кофе варят в кофейнике или кофеварках. Варят черный кофе перед употреблением (при подогревании ухудшается его вкус).

Состав: *3 ст. ложки кофе;*

2 стакана воды;

1 стакан молока (или сливок);

100 г сахара.

Кофе по-итальянски

Сварим не на воде, а на молоке и процедим прямо в фарфоровую чашечку. Сахар подаем отдельно, лучше мелкий песок.

Кофе по-чешски

Известен под названием «белый кофе». Смесь двух долей хорошего кофе и одной доли молока.

Кофе «Капуцин»

Крепкий черный кофе вроде «Мокко», с небольшой долей молока. Готовим так, чтобы напиток приобрел слегка коричневый оттенок.

Клубничный холодный кофе

В смесь 30 г клубничного сиропа и 20 г молока доливаем несладкий крепкий черный кофе. Подаем сильно охлажденным.

Персиковый холодный кофе

В смесь 50 г персикового сока и 20 г молока доливаем несладкий крепкий черный кофе. Подаем сильно охлажденным.

Апельсиновый холодный кофе

В смесь 50 г апельсинового сока и 20 г молока доливаем несладкий крепкий черный кофе. Подаем сильно охлажденным.

Кофе гляссе

В стакан вливаем 125 г несладкого черного кофе, прибавляем 1/2 ст. ложки взбитых сливок и слегка помешаем. Потом добавим 50 г кофейного мороженого, 20 г сахара и 1/2 ст. ложки взбитых сливок.

Ванильный холодный кофе

В смесь 30 г ванильного сиропа и 20 г молока доливаем несладкий крепкий черный кофе. Подаем сильно охлажденным.

Какао горячее

Порошок какао засыпаем в кастрюлю, добавляем сахар, тщательно перемешиваем, затем вливаем немного горячего молока (100 г) и растираем, чтобы не было комков.

В растертое какао тонкой струей, непрерывно помешивая, вливаем горячее молоко, доводим до кипения и разливаем в чашки.

Состав: *3 стакана молока;*

2 ст. ложки порошка какао;

3 ст. ложки сахара.

Какао с мороженым

Какао и сахарный песок растираем в кастрюле. Затем тонкой струей при непрерывном помешивании вливаем молоко и доводим до кипения, не допуская образования комочков, после этого какао охлаждаем.

В бокалы кладем мороженое (по 50 г) и заливаем охлажденным какао.

Состав: *2 стакана молока;*
1 ст. ложка порошка какао;
3 ст. ложки сахара;
150 г мороженого сливочного.

Шоколад горячий

Шоколад измельчаем. Кладем его в кастрюлю, прибавляем сахар, тщательно перемешиваем. Затем тонкой струей вливаем горячее молоко, непрерывно помешивая, чтобы не образовалось комочков. Жидкость доводим до кипения и разливаем в чашки.

Состав: *3 стакана молока;*
50 г сливочного шоколада;
150 г сахара.

Молоко со сливочным маслом

В горячее молоко кладем масло и размешиваем.
Состав: *200 г молока;*
10 г сливочного масла.

Молоко с медом

Перед употреблением в горячее молоко добавляем мед.
Состав: *250 г молока (1 стакан);*
2 ч. ложки меда.

Молоко с джемом

Фруктовый джем, содержащий не менее 60 % сахара, или варенье без косточек тщательно растираем и постепенно добавляем в холодное пастеризованное молоко.

Состав: *200 г молока;*

50 г фруктового джема.

Молоко с малиной или ежевикой

Малину или ежевику без сердцевины, промываем в холодной воде, насыпаем в стакан, добавляем сахар, тщательно растираем и наливаем холодное кипяченое молоко.

Состав: *125 г молока;*
100 г малины или ежевики;
2 ч. ложки сахара.

Молоко с клубникой

Приготовляют так же, как с малиной, но можно ягоды в стакане не растирать.

На ягоды наливаем холодное кипяченое молоко.

Если свежих ягод нет, можно взять клубничный сок.

Состав: *100 г клубники или 2–3 ч. ложки клубничного сока;*
2 ч. ложки сахара;
150 г молока.

Молоко с черной смородиной

Очищенную смородину промываем, добавляем сахар, тщательно растираем, а затем наливаем в стакан на ягоды холодное молоко.

Состав: *100 г смородины;*
1 ст. ложка сахара;
150 г молока.

Молоко с персиками или абрикосами

Персики или абрикосы обмываем, удаляем косточки, заливаем небольшим количеством кипятка и варим, помешивая. Когда персики станут мягкими, протираем их через сито или мясорубку с мелкой решеткой, размешиваем с сахаром и охлаждаем.

В холодное молоко, смешанное со сливками, добавляем протертые персики, мелко нарубленный пищевой лед (1/2 стакана). Все размешиваем, сильно охлаждаем и разливаем в стаканчики.

Состав: *400 г молока;*
300 г сливок 10 %-ной жирности;
500 г персиков или абрикосов без косточек;
100 г сахара.

Молоко с фруктами

Очищенные от кожуры фрукты нарезаем дольками и тушим с сахаром. В кипящее молоко добавляем яичные желтки, взбиваем смесь, охлаждаем, соединяем с сиропом и фруктами.

Состав: *1 л молока;*
300 г очищенных яблок (или груш, сливы);
воды по усмотрению;
3 яичных желтка;
50 г сахара.

Молоко с фруктовым соком

К 2 стаканам молока добавляем 1 стакан яблочного сока (можно любого!). Все это перемешиваем и подаем в холодном виде. Добавляем 1 чайную ложку сахара.

Состав: *2 стакана молока;*

1 стакан яблочного сока;

1 ч. ложка сахара.

Молоко с фруктовым соком и мороженым

В стакан кладем сливочное мороженое, фруктовый сок или джем, наливаем холодное пастеризованное молоко, быстро размешиваем и подаем на стол.

Состав: *150 г молока;*
50 г молочного мороженого;
50 г яблочного сока или джема.

Молочно-сливовый напиток

Молоко кипятим с сахаром. Добавляем к нему сливовый сок с разведенным крахмалом, прогреваем на огне, охлаждаем, подаем с печеньем или городской булкой.

Состав: *750 г молока;*
1 стакан сливового сока;
2 ст. ложки сахара;
1 ст. ложка крахмала;
100 г печенья.

Банановое молоко

Очищенные бананы сбрызгиваем лимонным соком или разведенной лимонной кислотой, раздавливаем вилкой или взбиваем с помощью миксера, добавляем молоко, мед или сгущенное молоко.

Охлаждаем, наливаем в стаканы и посыпаем тертым шоколадом.

Состав: *3 стакана молока;*
400 г очищенных бананов;
50 г меда;
25 г тертого шоколада;
25 г разведенной лимонной кислоты.

Крюшон молочный

Ягоды малины посыпаем сахаром, сбрызгиваем разведенной лимонной кислотой или лимонным соком, ставим в холодное место на 1 час. Затем вливаем охлажденное молоко, размешиваем и сразу подаем на стол.

Состав: *400 г молока;*
250 г малины;
3 ст. ложки сахара;
1 ст. ложка разведенной лимонной кислоты.

Вишнево-лимонный напиток с молоком

Вишневый сок смешиваем с лимонным соком, всыпаем сахар и перемешиваем до полного его растворения. Затем добавляем щепотку соли, ставим на огонь и кипятим на слабом огне 5 минут, после чего охлаждаем. Затем вливаем охлажденное молоко и взбиваем миксером.

Подаем напиток охлажденным.

Состав: *1 стакан вишневого сока;*
2 ст. ложки лимонного сока;
3 ст. ложки сахара;
2 стакана охлажденного молока;
соль по вкусу.

Десертный напиток «Черничный крем»

Чернику разминаем, добавляем сахар, холодное молоко, лимонный сок и корицу, взбиваем миксером 1 минуту. Напиток сразу же подаем. Сверху кладем взбитые сливки.

Состав: *100 г подготовленной черники;*
2 ст. ложки сахара;
1 стакан холодного молока;
1 ч. ложка лимонного сока.

Апельсиновый напиток с мускатным орехом

В шейкере или в миксере тщательно перемешиваем сок 1 апельсина, 30 г сахарного сиропа, 100 г молока. Посыпаем напиток щепоткой натертого мускатного ореха.

Малиновый напиток с желтком

1 желток, 30 г молока, 20 г малинового сиропа, 10 г взбитых сливок хорошенько смешиваем в миксере.

Яичный коктейль

30 г охлажденного молока выливаем в миксер, прибавляем 20 г сахарного сиропа, 20 г охлажденного сливочного крема, 100 г сливочного мороженого и 1 желток. Все вместе взбалтываем. Переливаем в бокал, сверху кладем 10 г взбитых сливок.

Коктейль из сока черной смородины с яйцом

Яйцо растираем с сахаром, добавляем холодное молоко и сок черной смородины, тщательно перемешиваем и охлаждаем. Подаем коктейль с кубиками пищевого льда.

Состав: *2 стакана сока черной смородины;*
2 стакана холодного кипяченого молока;
1 яйцо;
2 ст. ложки сахара;
4–5 кубиков пищевого льда.

Клубничный коктейль

50 г охлажденного молока, 20 г клубничного сиропа, 20 г сливочного мороженого взбалтываем в миксере. Переливаем в бокал, сверху кладем 10 г взбитых сливок.

Холодный молочный напиток с яйцом («эг-ног»)

В шейкер или миксер кладем немного толченого льда, 50 г мороженого, вливаем 1 яйцо, 30 г малинового сиропа, 100 г молока. Смешиваем 1 минуту. Подаем охлажденным.

Коктейль «Полюс»

Промытую малину кладем в ручную соковыжималку и отделяем сок. В миксере смешиваем до вспенивания сок, мороженое, молоко. Разливаем в бокалы и сразу подаем.

Состав: *500 г малины;*

100 г молочного мороженого;

1 стакан холодного пастеризованного молока.

Коктейль вишневый с поплавком

Половину мороженого кладем в миксер, остальное пойдет на поплавок. Вливаем вишневый сироп, холодное молоко и взбиваем 1–2 минуты. Перед подачей кладем в фужер с коктейлем оставшийся кусочек мороженого.

Состав (на 1 порцию): *2 ст. ложки вишневого сока;*
50 г молочно-сливочного мороженого;
3/4 стакана холодного молока.

Медовый «Гоголь-моголь»

Компоненты данного рецепта смешиваем, взбиваем до получения однородной массы.

Подаем на стол в очень холодном виде.

Состав: *1 яйцо;*

2 стакана холодного молока;

150 г меда;

2 ст. ложки лимонного сока (или апельсинового).

Квас молочный с печеньем

Дрожжи смешиваем с сахаром, добавляем подогретое молоко, ставим в теплое место для брожения.

Перед подачей напиток охлаждаем, подаем с печеньем.

Состав: *1 л молока;*

2 ст. ложки сахара;

10 г прессованных дрожжей;

100 г печенья.

Молоко «Десертное»

Яйца взбиваем с молоком, сахаром, молотым кофе и ванилином. Массу заливаем в форму, смазанную маслом, ставим в посуду с горячей водой, покрывающей не менее 3/4 высоты формы, и подогреваем на плите. Когда масса загустеет, форму вынимаем из воды, охлаждаем.

Можно полить соком из ягод или фруктов.

Состав: *3 стакана молока;*
3 яйца;
1 ст. ложка молотого кофе;
2 ст. ложки сахара;
30 г сливочного масла;
50 г сока из яблок;
ванилин по вкусу.

Молоко «Десертное» (польская кухня)

Яйца взбиваем с молоком, сахаром и ванилином. Полученную массу заливаем в форму, смазанную сливочным маслом, ставим в посуду с горячей водой, покрывающей не менее 3/4 высоты формы, и подогреваем на плите. Когда масса загустеет, форму вынимаем из воды, охлаждаем, выкладываем содержимое на блюдо.

Можно залить фруктовым или ягодным соком.

Состав: *3 стакана молока;*
3 яйца;
2 ст. ложки сахара;
30 г сливочного масла;
50 г яблочного сока;
ванилин по вкусу.

Молочный кисель

Молоко доводим до кипения, добавляем сахар, вливаем разведенный в небольшом количестве молока крахмал и варим до загустения 3–5 минут. Сразу же приправляем цедрой или миндалем. Охлаждаем.

Состав: *1/2 л молока;*
60 г сахара;
40 г кукурузного крахмала;
апельсиновая или лимонная цедра, миндаль.

Малиновый флип

Смешиваем в миксере 1 минуту 1 желток, 30 г малинового сиропа, 120 г цельного молока. Подаем в бокале.

Черничный флип

Смешиваем в миксере 1 минуту 1 желток, 50 г черничного сока, 100 г молока, 10 г взбитых сливок. Подаем в бокале.

Абрикосовый флип

Смешиваем в миксере 1 минуту 1 желток, 20 г ванильного сиропа, 50 г абрикосового сока, 100 г молока, 10 г взбитых сливок. Подаем в бокале.

Каштановый крем

150 г каштанов варим или испекаем до мягкости, чистим и мелко нарезаем, прибавляем 50 г сахара, немного воды и варим, пока не образуется однородная масса. Затем охлаждаем, заливаем холодным молоком и подаем с сухариками.

Клубничный крем

2 минуты взбиваем в миксере 250 г молока, 100 г свежей клубники, 2 разрезанных яблока, 2–3 ст. ложки сахара.

БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОЛОКА

Тертая морковь с молоком

Морковь промываем щеткой, обдаем кипятком, натираем на мелкой терке, заливаем молоком или сливками.

Пить по 1 стакану в день, можно – по 2 стакана утром и вечером. Готовить перед употреблением.

Состав: *100 г моркови;*

1 стакан молока или сливок 10 %-ной жирности;

2 ст. ложки сахара или меда.

Фасоль с черносливом и молоком

Поставим варить заранее замоченную фасоль, незадолго до готовности добавляем немного соли. Промытый, размоченный чернослив тушим, добавив масло и сахар. Готовую фасоль (без жидкости) смешиваем с массой из чернослива. Подаем блюдо горячим с холодным молоком.

Состав: *200 г белой фасоли;*
200 г чернослива;
100 г сливочного масла;
100 г сахара.

Картофель в молоке

Очищенный и вымытый картофель нарезаем кубиками, варим 10 минут в воде, после чего сливаем воду, заливаем картофель горячим молоком и варим еще 20–30 минут. Необходимо следить, чтобы картофель не пригорел, для этого варим его на слабом огне.

В готовый картофель кладем масло, встряхиваем и посыпаем нарезанной зеленью укропа и измельченным зеленым луком.

Состав: *500 г молока;*
1 кг картофеля;
50 г сливочного масла;
1 ст. ложка зелени укропа;
100 г зеленого лука (перо);
соль по вкусу.

Омлет с зеленым луком

Яйца взбиваем, вливаем молоко, солим, перемешиваем, добавляем нарезанные перья зеленого лука, вновь перемешиваем, массу выливаем в горячую сковороду со сливочным маслом, и, помешивая, жарим на сильном огне. Как только масса загустеет, помешивание прекращаем. Когда нижняя сторона хорошо поджарится, омлет перекладываем лопаткой на тарелки, поливаем растопленным сливочным маслом и подаем на стол.

Состав: *6 яиц;*
150 г зеленого лука (перо);
1 стакан молока;
2 ст. ложки сливочного масла;
соль по вкусу.

Омлет с фруктами

Замесим тесто для блинов, введем в него взбитые яичные белки. Разливательной ложкой наливаем тесто на разогретую сковороду. Сверху кладем разрезанные на четыре части сливы или ломтики яблок и пропекаем с двух сторон.

Омлеты сворачиваем трубочкой и помещаем в тарелку вместе с фруктами. Подаем с молоком или чаем.

Состав: *4 яйца;*
300 г сливы или яблок;
160 г муки (1 стакан);
1 стакан молока;
2 ст. ложки сахара;
3 ст. ложки сливочного масла;
соль по вкусу.

Омлет с орехами и изюмом

Яйцо взбиваем, разводим молоком, добавляем частями в муку, не допуская появления комочков, солим, кладем сахар, молотые орехи, промытый изюм. В разогретую с жиром сковороду наливаем тесто и, в зависимости от величины сковороды, испекаем 4–8 омлетов.

Подаем горячими с холодным молоком или сливками.

Состав: *150 г молока;*
4 яйца;
4 ст. ложки муки;
100 г молотых орехов;
4 ст. ложки изюма;
50 г растительного масла для жаренья;
соль по вкусу.

Сладкие яйца

Яйца взбиваем, добавляем молоко, сахар и немного соли. Выливаем смесь на разогретую сковороду с растопленным маслом. В духовке или на слабом огне прогреваем смесь до загустения. Разрезаем массу на порции, помещаем в глубокие тарелки и заливаем фруктовым соком.

Подаем с холодным молоком или сливками.

Состав: *1 л молока;*
4 яйца;
100 г сахара;
50 г сливочного масла;
щепотка ванилина.

Котлеты пшенные с морковью

Сварим вязкую пшенную кашу на молоке пополам с водой. Морковь чистим, нарезаем тонкими ломтиками или натираем на терке с крупными отверстиями, кладем в кастрюлю, добавляем 2 ст. ложки сливочного масла и 1/2 стакана воды. Тушим морковь под крышкой на слабом огне до готовности. Затем соединяем морковь с горячей кашей, добавляем яйца. Все хорошо перемешиваем. Из полученной массы формируем котлеты, обваливаем их в молотых сухарях и обжариваем на сковороде с маслом.

Подаем с холодным молоком или сметаной.

Состав: *1,5 стакана пшена;*
0,5 л молока для варки каши;
0,5 л воды для варки каши;
1/2 ч. ложки соли;
600 г моркови;
100 г сливочного масла;
2 яйца;
2 ст. ложки молотых сухарей;
1 л молока для подачи на стол.

Биточки рисовые или пшенные

Сварим вязкую рисовую или пшенную кашу на молоке пополам с водой. Даем ей немного остыть, затем добавляем яйца, размешиваем и, смочив руки в холодной воде, формируем из массы биточки или котлеты, обваливаем их в молотых сухарях и обжариваем на сковороде с маслом.

Подаем с холодным молоком.

Состав: *2 стакана пшена (или риса);*
750 г молока для варки каши;
2 стакана воды; 2 яйца;
1 ст. ложка сахара;
1 ч. ложка соли;
4 ст. ложки сливочного масла;
2 ст. ложки молотых сухарей;
1 л молока для подачи на стол.

Бабка из манной крупы с изюмом

Растираем желтки с сахаром. Белки взбиваем в густую пену и ставим на холод. Изюм (без косточек) тщательно промываем и просушиваем в полотенце. Добавляем в кашу белки, желтки, изюм, ванилин, выкладываем в смазанную маслом и посыпанную сухарями и запекаем в духовке.

Состав: *150 г манной крупы;*
350 г молока для варки каши;
75 г сахара;
100 г изюма;
3 яйца;
щепотка ванилина.

Рисовый круг с вишней

Молоко вскипятим с маслом и солью. Всыпаем промытый рис и ставим в духовку на 30 минут, затем добавляем в рис сахар. Рис кладем в круглую форму, сполоснутую холодной водой, и после охлаждения опрокидываем на мелкую тарелку. Дном стакана делаем в круге из риса углубление. Вишневый сок проварим с сахаром, корицей, загустим разведенным водой крахмалом, зальем киселем вишню и наполним им рисовые отверстия.

Подаем с молоком.

Состав: *1 л молока;*
200 г риса;
1 ст. ложка сливочного масла;
4 ст. ложки сахара;
200 г свежей вишни без косточек;
200 г вишневого сока;
1 ч. ложка корицы;
1 ст. ложка крахмала;
0,5 л молока для подачи на стол.

Запеканка манная с фруктами

Сварим вязкую манную кашу на молоке. Даем немного остыть. Добавляем яйца, сахар, соль, сливочное масло, все хорошо перемешиваем и выкладываем на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду. Поверхность каши ровняем, смазываем маслом или сметаной. Запекаем в разогретой духовке до образования румяной корочки.

Готовую запеканку, не вынимая из сковороды, разрезаем по диаметру на порционные куски, сверху кладем сваренные в сахарном сиропе яблоки и поливаем сиропом.

Состав: *1 стакан манной крупы;*
1 л молока;
1/2 ч. ложки соли;
2 ст. ложки сахара;
2 яйца;
3 ст. ложки сливочного масла;
100 г яблок.

Запеканка рисовая, пшенная или пшеничная

Сварим вязкую кашу на молоке. Даем ей немного остыть, добавляем в нее яйца, промытый изюм, размешиваем, выкладываем на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду, поверхность ровняем, смазываем смесью яиц и сметаны. Запекаем в духовке до образования румяной корочки.

Запеканку разрезаем на порции и поливаем маслом. Отдельно подаем молоко.

Состав: *200 г пшеничной крупы (можно любую!);*
3 стакана молока для варки каши;
1 ст. ложка сахара;
2 ст. ложки сливочного масла;
2 ст. ложки изюма;
3 яйца;
щепотка соли;
1 ст. ложка сметаны 10 %-пой жирности;
2 ст. ложки молотых сухарей;
750 г молока для подачи на стол.

Запеканка из моркови, риса и яблок

Сварим вязкую кашу на молоке.

Морковь шинкуем и припускаем, добавляем 150 г молока и тушим до готовности. Смешиваем морковь с нашинкованными сырыми яблоками и сваренным, слегка остывшим рисом, добавляем сахар и яйца, 150 г молока, хорошо вымешиваем и выкладываем на сковороду, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями. Сверху смазываем сметаной и запекаем в духовке. При подаче на стол поливаем маслом. Подаем с молоком.

Состав: *200 г риса;*
0,5 л молока для варки каши;
400 г моркови;
300 г яблок;
1 стакан молока;
2 яйца;
2 ст. ложки сахара;
2 ст. ложки сливочного масла;
2 ст. ложки сметаны;
0,5 л молока для подачи на стол.

Запеканка из риса и моркови с изюмом

Из риса на молоке сварим густую кашу. Добавляем масло, сахар, яичные желтки, натертую на терке морковь, промытый и обсушенный изюм, нарезанные дольками яблоки, перемешиваем. Вводим в массу взбитые белки, выкладываем ее в смазанную жиром форму и запекаем в духовке (готовая запеканка отстает от краев формы).

Подаем с холодным молоком.

Состав: *200 г риса;*
0,5 л молока для варки каши;
300 г моркови;
150 г яблок;
100 г сливочного масла (или маргарина);
2 ст. ложки изюма;
3 яйца;
3 ст. ложки сахара;
1 л молока для подачи на стол.

Запеканка пшенная

Пшено заливаем кипящей водой, затем откидываем на сито, даем стечь. Затем кладем в кипящую воду, варим до полуготовности, вливаем молоко, солим и варим до готовности. Готовая каша должна быть очень крутой; если она жидковата, в конце варки снимаем крышку и даем жидкости испариться.

Заправляем кашу сливочным маслом, сахаром, промытым изюмом, взбитыми яйцами. Массу выкладываем в смазанную жиром форму и запекаем до золотистой корочки.

Подаем горячей или холодной с холодным молоком.

Состав: *250 г пшена;*
1 стакан воды;
0,5 л молока для варки каши;
1/2 ч. ложки соли;
100 г сливочного масла;
2 ст. ложки сахара;
100 г изюма;
3 яйца;
1 л молока для подачи на стол.

Пудинг из манки (1-й вариант)

В кипящее молоко добавляем масло и, помешивая, засыпаем манную крупу. Варим на слабом огне, затем добавляем сахар, желтки сырых яиц. Промытый и высушенный изюм вводим в массу вместе со взбитыми белками. Выкладываем массу в форму и запекаем в духовке.

Подаем пудинг горячим или холодным с молоком или сливками.

Состав: *500 г молока;*
100 г манки;
3 яйца;
100 г изюма;
100 г сливочного масла;
3 ст. ложки сахара.

Пудинг из манки (2-й вариант)

В кипящее молоко всыпаем манную крупу, соль и варим на слабом огне. Яичные желтки растираем с сахаром, смешиваем с тертой цедрой, промытым изюмом и добавляем в кашу. Затем осторожно вводим в массу взбитые белки и заполняем форму. Запекаем в духовке 30 минут.

Подаем со сметаной.

Состав: *1 л молока;*
200 г манной крупы;
4 яйца;
1 ст. ложка изюма;
50 г сливочного масла;
150 г сахара;
15–20 г лимонной молотой цедры.

Пудинг манный с яблоками

В кипящее молоко медленно всыпаем манную крупу, добавляем сахар, щепотку соли и варим до готовности. В готовую массу кладем масло, желток яйца и хорошо перемешиваем. Белок яйца круто взбиваем и перемешиваем с охлажденной кашей. Добавляем нарезанные яблоки и тушим еще 5 минут на слабом огне.

Подаем на стол со сметаной.

Состав: *50 г манной крупы;*
300 г очищенных яблок;
1 яйцо;
125 г молока;
40 г сливочного масла;
125 г сметаны;
соль, сахар по вкусу.

Пудинг яблочно-тыквенный

Тыкву чистим, шинкуем и тушим в молоке до полуготовности, затем добавляем нашинкованные яблоки и тушим до готовности тыквы, затем всыпаем манную крупу, вымешиваем и варим еще 5 минут. После чего охлаждаем, вводим сахар, желток и взбитый белок, осторожно перемешиваем, выкладываем на смазанную маслом сковороду и запекаем.

Состав: *150 г яблок;*
100 г тыквы;
50 г молока;
20 г манной крупы;
1 ч. ложка сахара;
1 ст. ложка сливочного масла.

Пудинг из кабачков и яблок

Кабачки чистим, шинкуем и тушим с молоком и 10 г масла до полуготовности. Затем добавляем нашинкованные яблоки и сахар и тушим еще 5 минут, после чего всыпаем манную крупу. Подержим кастрюлю под крышкой на краю плиты 5–10 минут и слегка охладим. После этого добавляем желток и взбитый белок, вымешиваем, выкладываем в формочку, смазанную маслом, и запекаем.

Подаем на стол со сметаной.

Состав: *300 г очищенных кабачков;*
150 г яблок;
100 г молока;
3 яйца;
100 г сахара;
50 г манной крупы;
30 г сливочного масла.

Пудинг из ячневой крупы с сухофруктами

Из крупы сварим на молоке крутую кашу. Сухофрукты промываем в теплой воде и обдаем кипятком. Маргарин или масло взбиваем с сахаром, добавляем яичные желтки, измельченные сухофрукты и смешиваем с кашей. Яичные белки взбиваем, тщательно перемешиваем с массой, выкладываем на смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, запекаем в духовке и подаем с молоком или сладким соусом.

Состав: *1 л молока;*
200 г ячневой крупы;
100 г маргарина или сливочного масла;
100 г сахара;
4 яйца;
100 г сушеных абрикосов без косточек;
100 г сушеных яблок;
100 г сушеной вишни;
1 ст. ложка сухарей.

Примечание. Промытые сухофрукты лучше пропустить через мясорубку

Пудинг ореховый

Черствый белый хлеб без корочки замачиваем в молоке. Орехи чистим от кожицы, измельчаем. Перемешиваем яичные желтки, сливочное масло, сахар (можно добавить щепотку ванилина), орехи и набухший белый хлеб. Белки взбиваем в густую пену, осторожно вводим в подготовленную массу. Выкладываем смесь в смазанную жиром форму и запекаем в духовке со средним жаром 30–40 минут.

Подаем на стол горячим; можно полить фруктово-ягодным сиропом.

Состав: *1 стакан очищенных грецких орехов (150 г);*
250 г белого хлеба;
1,5 стакана молока;
100 г сливочного масла или маргарина;
150 г сахара;
3 яйца.

Пудинг рисовый

Рис варим в молоке (или яблочном соке) на слабом огне до набухания. Яичные желтки взбиваем с сахаром и ванилином в пену и постепенно соединяем с остывшим рисом. Добавляем изюм и взбитые в густую пену белки. Смесь выкладываем в смазанную маслом форму, ровняем. Сверху распределяем кусочки масла. Варим пудинг на водяной бане 50 минут и охлаждаем. Подаем со сливками.

Состав: *350 г риса;*
1 л молока;
100 г сахара;
2 яйца;
2 ст. ложки изюма;
30 г сливочного масла;
шепотка ванилина.

Пудинг рисовый с яблоками

Молоко вскипятим с жиром и солью. Добавляем в него рис и прогреваем в духовке 25 минут, затем добавляем сахар и ванилин.

Яблоки чистим, нарезаем дольками, тушим в небольшом количестве воды с лимонным соком или 1 г лимонной кислоты и сахаром. В смазанную жиром форму кладем подготовленный рис с яблоками и яичными желтками, покрываем взбитыми с сахаром яичными белками. Запекаем в духовке 20 минут.

Состав: *1 л молока;*
3 ст. ложки сливочного масла;
200 г риса;
100 г сахара;
1 кг очищенных яблок;
50 г лимона;
3 яйца;
щепотка молотой корицы, щепотка ванилина;
1 ст. ложка растительного масла для смазывания;
соль по вкусу.

Пудинг из овсяных хлопьев с повидлом

Овсяные хлопья заливаем подсоленным кипятком, отцеживаем и варим в молоке. Прибавляем при непрерывном помешивании масло, яйцо, изюм, сухари и сахар. Полученную смесь выкладываем в смазанную маслом форму и выпекаем в сильно нагретой духовке 30 минут.

Охлажденный до комнатной температуры пудинг заливаем абрикосовым повидлом.

Состав: *100 г овсяных хлопьев;*
500 г молока;
1 яйцо;
1 ст. ложка изюма;
2 ст. ложки сухарей;
3 ст. ложки сахарной пудры;
1 ст. ложка растительного масла;
100 г повидла из абрикосов.

Пудинг из печени

Печень заливаем молоком, выдерживаем 1 час. Вымоченную печень и очищенный лук пропускаем через мясорубку, добавляем яичные желтки, топленое масло, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец. Все перемешиваем, добавляем взбитые яичные белки. В смазанную жиром и посыпанную сухарями форму выкладываем приготовленную массу, сбрызгиваем маслом, запекаем в духовке.

Подаем с салатом и отварным картофелем.

Состав: *500 г молока;*
500 г печени;
100 г маргарина или сливочного масла;
50 г топленого масла;
4 яйца;
щепотка молотого перца;
1 ст. ложка молотых сухарей.

Пудинг каштановый

Каштаны варим на пару (или в воде). Ядра вынимаем ложечкой, протираем сквозь сито (или пропускаем через мясорубку) и смешиваем со взбитыми в пену маслом, сахаром и яичными желтками. Затем постепенно добавляем молоко, манную крупу и взбитые в крутую пену белки. Смесь выкладываем в смазанную маслом форму и варим на водяной бане 30 минут. Готовый пудинг охлаждаем.

Подаем на стол со взбитыми сливками или молоком.

Состав: *1 кг свежих каштанов;*
2 яйца;
150 г молока;
60 г сливочного масла;
150 г сахарной пудры;
3 ст. ложки манной крупы;
1 стакан сливок 10 %-ной жирности;
2 ст. ложки сахарной пудры (для взбивания сливок).

Пудинг шоколадный (1-й вариант)

Кусочки шоколада растворим в кипящем молоке, добавим сахар, мелко нарезанный мякиш хлеба, ванилин, желтки. Все хорошо вымешаем. Добавим взбитые белки, соль, натертую цедру. Массу осторожно перемешаем, нальем в смазанную жиром форму и запечем в духовке.

Состав: *500 г молока;*
200 г белого хлеба;
100 г шоколада;
100 г сахара;
3 яйца;
соль по вкусу, щепотка ванилина;
1 ч. ложка тертой цедры лимона или апельсина;
20 г растительного масла для смазывания формы.

Пудинг шоколадный (2-й вариант)

Половину нормы молока вскипятим с сахаром, добавим тертый шоколад или какао. Остальное молоко смешаем с мукой, добавим в горячий шоколад вместе с маслом. В остывшую массу вмешаем яичные желтки и взбитые в густую пену белки. Массу поместим в форму. Выпекаем в духовке или варим на водяной бане 30 минут.

Состав: *1,5 стакана молока;*
100 г шоколада или какао;
5 яиц;
100 г муки в/с;
щепотка ванилина.

Буберт из пшеничной муки

500 г молока вскипятим. В стакане молока размешаем муку, выльем смесь в кастрюлю с горячим молоком. Помешивая, сварим кашу средней густоты, добавим масло, соль, взбитые с сахаром желтки, проварим. Вмешаем в кашу взбитые белки.

Подаем буберт холодным с фруктовым соком.

Состав: *750 г молока;*
100 г муки в/с;
1 ст. ложка сливочного масла;
4 яйца;
3 ст. ложки сахара;
щепотка ванилина, соль по вкусу.

Дрожжевые шарики

Черствый белый хлеб зальем горячим молоком и, когда он намокнет, размешаем массу и прогреем.

Очищенный картофель натираем на терке, выжимаем жидкость, в эту массу добавляем хлеб, разведенные дрожжи, сахар, соль, взбитые яйца. Тесто вымешиваем, сверху посыпаем мукой и ставим в теплое место для брожения.

В растопленный жир или растительное масло ложкой выкладываем тесто, обжариваем до получения золотистых шариков. Вынимаем шарики из жира на сито, давая стечь.

Подаем шарики, посыпав пудрой, к чаю или кофе.

Состав: *800 г очищенного картофеля;*
50 г черствого белого хлеба;
1 стакан молока;
50 г прессованных дрожжей;
2 яйца;
1 ст. ложка сахарной пудры;
100 г муки;
150 г растительного масла для обжаривания шариков;
щепотка ванилина.

«Снежки»

Отделяем желтки от белков, белки взбиваем, добавляя соль и половину сахара. В кипящее молоко ложкой кладем большие хлопья пены из белков, переворачивая их, прогреваем, вынимаем шумовкой и раскладываем в порционные тарелки.

Яичные желтки растираем с остальным сахаром, добавляем ванилин, чайную ложку муки, размешиваем, разбавляем кипяченым молоком, в котором варились «снежки», выливаем в кастрюлю и, помешивая, прогреваем на слабом огне до загустения. Соус быстро охлаждаем и разливаем в тарелки к «снежкам».

Состав: *1 л молока;*
3 яйца;
3 ст. ложки сахара;
щепотка ванилина;
1 ч. ложка муки в/с.

Воздушный пирог из взбитых белков

В растертые добела сырые желтки с сахаром добавляем муку, сахар, ванилин и растираем так, чтобы не было комочков. Разбавляем эту смесь при перемешивании горячим молоком, ставим на огонь и, все время помешивая, доводим почти до кипения, но не кипятим.

Взбиваем в густую пену белки и тонкой струей вливаем в них горячую яично-молочную массу, осторожно перемешиваем, выкладываем на смазанную маслом глубокую сковороду и запекаем в духовке.

Подаем на стол в той же посуде, в которой воздушный пирог запекался. Посыпаем его сахарной пудрой. Отдельно подаем холодное молоко.

Состав: *8 яиц;*
120 г сахара;
1 стакан молока;
2 ст. ложки муки в/с;
щепотка ванилина.

Воздушный пирог из яблок

Яблоки (лучше всего антоновские) обмываем в холодной воде, разрезаем на несколько частей, удаляем семечки. Кладем яблоки на сковороду, подливаем немного воды и запекаем в духовке. Печеные яблоки протираем сквозь сито или пропускаем через мясорубку, в полученное пюре всыпаем сахар и, помешивая, варим, пока пюре не загустеет и не перестанет стекать с ложки.

Яичные белки вливаем в кастрюлю, хорошо охлаждаем и взбиваем веничком до образования густой пены. Во взбитые белки вливаем при быстром размешивании веничком горячее молоко. Приготовленную массу выкладываем в виде горки на смазанную маслом сковороду, поверхность сглаживаем лезвием ножа. Ставим на 10–15 минут в духовку, чтобы пирог подрумянился и поднялся. Как только пирог будет готов, его подаем, иначе он осядет.

Подают пирог в той же самой посуде, в которой он выпекался, сверху посыпают сахарной пудрой.

Вместо яблок можно взять готовое яблочное пюре или яблочный соус.

Состав: *300 г очищенных яблок;*
6 яиц (белки);
150 г молока;
200 г сахара;
2 ст. ложки сахарной пудры.

Шарлотка (1-й вариант)

С черствого батона срезаем корку, нарезаем его кубиками. Яйца взбиваем с сахаром и разводим теплым молоком. Заливаем этой смесью кубики хлеба и даем постоять 20–25 минут.

Яблоки очищаем от кожицы и сердцевины, нарезаем тонкими ломтиками и смешиваем с яично-молочной смесью и хлебом. Смесь кладем ровным слоем на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, разравниваем. Запекаем в духовке. Вынимаем, даем постоять 10–15 минут, нарезаем на порции, посыпаем сахарной пудрой.

Состав: *500 г яблок;*
350 г батона;
3 яйца;
400 г молока;
150 г сахара;
1 ст. ложка сухарей;
1 ч. ложка сахарной пудры.

Шарлотка (2-й вариант)

Чистим и нарезаем тонкими ломтиками яблоки. Нарезаем тонкими ломтиками черствый белый хлеб и, обмакивая в растопленное сливочное масло, укладываем в смазанную маслом форму, чередуя ряд хлеба с рядом яблок (верх заканчивают хлебом). Каждый слой яблок посыпаем толченой корицей. Одновременно растираем яйца с сахаром, прибавляем молоко, полученной смесью заливаем шарлотку и запекаем в духовке на умеренном огне.

Состав: *10 ломтиков белого хлеба (500 г);*
100 г сливочного масла;
10 очищенных и нарезанных яблок (500 г);
300 г сахара;
1 л молока.

Кисель молочный (1-й вариант)

3 стакана молока вскипятим и прибавим сахар. Крахмал разведем в стакане холодного молока, вольем в кипящее молоко. Все время помешивая, кипятим кисель 5 минут на слабом огне. Перед подачей на стол кисель можно выложить из чашек на небольшие тарелки.

Кисель из сухого молока: стакан сухого молока разводим 2 стаканами холодной воды и ставим на 30 минут для набухания. После этого добавляем еще 2 стакана воды, размешиваем и доводим до кипения. В кипящее молоко кладем сахар, после чего вливаем крахмал, разведенный в стакане воды, и снова доводим до кипения.

Состав: *1 л молока;*
100 г сахара;
2 ст. ложки крахмала.

Кисель молочный (2-й вариант)

3 стакана молока, сахар и ванилин вскипятим. Добавим разведенный в остальном молоке крахмал и муку. Помешивая, нагреем, выльем кисель в мелкую посуду, посыплем молотыми орехами, сахарным песком.

Состав: *1 л молока;*
100 г сахара;
2 ч. ложки молотых орехов;
2 ст. ложки крахмала;
2 ст. ложки муки;
щепотка ванилина.

Кисель молочный «Шарлотт»

Желтки растираем с сахаром, постепенно помешивая, разводим теплым молоком. Часть смеси охлаждаем, разводим в ней картофельный крахмал, соединяем с остальной массой. Добавляем ваниль, ставим на плиту, помешивая, медленно доводим до кипения, быстро охлаждаем.

Состав: *350 г молока;*
4 яичных желтка;
100 г сахара;
30 г крахмала;
2 г ваншли.

Кисель молочный из моркови

Очищенную морковь натираем стружкой, кладем в кастрюлю и тушим в небольшом количестве воды до готовности, затем добавляем сахар, щепотку ванилина, разведенный в холодном молоке крахмал. Провариваем, выливаем в мелкую посуду, посыпаем сахаром.

Остывший кисель подаем с городской булкой.

Состав: *1,5 л молока;*
700 г очищенной моркови;
100 г крахмала;
2 ст. ложки сахара;
щепотка ванилина.

Кисель из карамели

2 столовые ложки сахара растопим в кастрюле, добавим 1/2 стакана горячей воды, остальной сахар и 1 стакан молока. В остальном молоке разведем крахмал. Когда жидкость закипит, вливаем сразу весь крахмал и, помешивая, доводим до кипения (но не кипятить!).

Кисель охлаждаем и подаем на стол.

Состав: *500 г молока;*
100 г сахара;
1/2 стакана воды;
2 ст. ложки крахмала.

Кисель апельсиновый

Срезаем тонкий слой цедры апельсина, выжимаем сок. Второй апельсин нарезаем кружочками, посыпаем сахаром, заливаем выжатым соком и, закрыв посуду крышкой, ставим на холод. Яичный желток смешиваем с сахаром.

Молоко с апельсиновой цедрой доводим до кипения, смешиваем с массой из желтка и разведенным в холодном молоке крахмалом. Помешивая, прогреваем, не доводя до кипения. Выливаем кисель в мелкую посуду. Когда остынет, кладем в него ломтики засахаренного апельсина. Охлажденный кисель подаем с апельсиновым сиропом.

Состав: *2 апельсина (100 г);*
1 л молока;
4 желтка;
100 г сахара;
4 ст. ложки крахмала.

Кисель из какао

Порошок какао смешаем с сахаром, разбавим стаканом кипящего молока. В стакане холодного молока разведем крахмал. В кастрюле вскипятим остальное молоко и какао. Добавим ванилин, разведенный картофельный крахмал, размешаем, прогреем и снимем с огня. Кисель разливаем в пиалы, посыпаем сахаром. Подаем со сливками.

Состав: *1 л молока;*
3 ст. ложки крахмала;
3 ст. ложки сахара;
2 ст. ложки какао;
щепотка ванилина.

Кисель ореховый

Орехи прокалим, очистим от скорлупы, размелем, затем сварим с молоком и сахаром, загустим разведенным в холодном молоке крахмалом.

Остывший кисель подаем с ягодным соком.

Состав: *60 г молотых орехов;*

1 л молока;

3 ст. ложки сахара;

3 ст. ложки крахмала.

Кисель из вишни с молоком или взбитыми сливками

Вишню промываем холодной водой, вынимаем косточки, мякоть вишни протираем через сито. Выжимки вишни заливаем холодной водой, добавляем сахар, кипятим 5–10 минут, даем настояться, чтобы в отвар перешли красящие вещества, затем отвар процеживаем.

Для получения густого киселя добавляем больше крахмала, варим 3 минуты при медленном кипении, затем добавляем протертую вишню.

При подаче на охлажденный кисель сверху кладем сливки, взбитые с сахарной пудрой, и оформляем вишней или отдельно подаем молоко.

Состав: *250 г вишни;*
100 г сахара;
500 г молока (или 150 г сливок);
1 ст. ложка сахарной пудры;
2 ст. ложки крахмала.

Желе молочное

Желатин замочим в холодной воде. Молоко вскипятим и снимем с огня. Добавим сахар, 1 щепотку соли, ванилин и лимонную цедру и размешаем (чтобы растворился сахар). Яичные желтки отделяем от белков и взбиваем, как для заправки, добавляя по капле горячее молоко. Белки взбиваем в густую пену.

Оставшееся молоко при непрерывном помешивании соединяем со взбитыми желтками и желатином. Когда желатин растворится и смесь немного остынет, добавляем взбитые белки. Вязкую смесь разливаем поровну в формочки и ставим на холод для застывания.

Готовое желе украшаем фруктами и подаем с печеньем.

Состав: *500 г обезжиренного молока;*
1 стакан сахара;
1 пакетик порошка ванилина;
1 щепотка тертой лимонной цедры;
2 яйца;
3 ч. ложки желатина;
соль по вкусу.

Желе из взбитого молока

Желатин заливаем водой, даем набухнуть. Молоко с сахаром вскипятим, добавим специи. В горячем молоке растворим набухший желатин, немного охладим и взобьем в густую пену. Наполним массой порционную посуду. Даем застыть в холодном месте.

Подаем желе с ягодным или фруктовым соком.

Состав: *500 г молока;*
2 ст. ложки сахара;
25 г желатина;
щепотка ванилина.

Желе яичное

Желатин заливаем теплой водой на 1 час для набухания. Желтки растираем с сахаром. Молоко вскипятим, растворим в нем набухший желатин. Горячее молоко вливаем постепенно в массу желтков, размешивая, добавляем ванилин. Желе разливаем в стеклянные вазочки и ставим в холодильник.

Подаем желе с фруктами или фруктовым соком.

Состав: *500 г молока;*
4 желтка;
2 ст. ложки сахара;
1 ст. ложка молотых орехов;
3 ч. ложки желатина;
щепотка ванилина.

Желе шоколадное

Вскипятим молоко. В горячем молоке вскипятим шоколад и сахар, добавим ванильный сахар и растворенный желатин. Разливаем в формы и охлаждаем.

Состав: *500 г молока;*
75 г шоколада;
5 г ванильного сахара;
15 г желатина.

Суфле яблочно-морковное

Морковь нарезаем на небольшие кусочки и тушим с молоком до готовности. Яблоки вместе с морковью пропускаем через мясорубку, затем соединяем с крупой, сахаром и желтками, добавляем 20 г растопленного сливочного масла и взбитый белок. Все это слегка вымешиваем, выкладываем в формочку, смазанную маслом, и на пару доводим до готовности. Суфле подаем к столу с маслом.

Состав: *200 г очищенных яблок;*
150 г моркови;
40 г сливочного масла;
1 яйцо;
1 ст. ложка сахара;
1 ст. ложка манной крупы;
100 г молока.

Крем молочный

Яичные желтки растираем с сахаром, добавляем ванилин. Молоко вскипятим. Помешивая, тонкой струей вливаем молоко в массу желтков и прогреваем на пару до загустения (не кипятить – яйца свернутся!). Добавляем набухший в воде желатин, размешиваем и, когда он полностью растворится, охлаждаем. Сливки и белки взбиваем отдельно, осторожно вводим в массу яичные желтки. Кремом наполняем посуду, ставим в холод для застывания.

Состав: *1 стакан молока;*
4 ст. ложки сахара;
2 яйца;
25 г желатина;
щепотка ванилина.

Крем «Карамель»

В кастрюле 100 г сахара нагреваем на огне до образования массы коричневого цвета – карамели. Готовую карамель, пока она еще горячая, разливаем в порционные формочки или выливаем на дно большой формы. Стенки формочек предварительно смазываем сливочным маслом.

Растираем яйца с сахаром, разводим слегка подогретым молоком и хорошо размешиваем, пока не растворится сахар. Полученную яично-молочную смесь разливаем в формочки с карамелью и ставим на противень с водой комнатной температуры (уровень воды не должен превышать половины высоты формочек!). Запекаем в духовке, не доводя воду до кипения. Чтобы вода не закипела, в противень подливаем понемногу холодной воды.

Готовность крема проверяем следующим способом: в середину крема вводим нож, если крем не прилипнет к ножу, значит, он готов.

Вынимаем противень из духовки и даем крему остыть в формочках, не вынимая их из воды.

Перед подачей погрузим формочки на несколько секунд в теплую воду, чтобы крем отделился от стенок.

Выложенный на тарелку крем должен сохранить свою форму, по желанию его можно загарнировать взбитыми сливками.

Состав: *1 л молока;*

350 г сахара;

8 яиц.

Крем молочный заварной

Яйца перемешиваем в кастрюле с мукой до исчезновения комочков, добавляем 1/4 часть молока, предусмотренного рецептурой, еще раз перемешиваем. В отдельной кастрюле вскипятим остальное молоко с сахаром, помешивая деревянной лопаткой. Кипящую молочную смесь вливаем тонкой струйкой в яично-мучную массу постоянно размешивая. Затем общую смесь ставим на плиту и, непрерывно мешая, доводим до загустения, но не кипятим.

Для улучшения вкуса и стерилизации муку предварительно обжарим на противне.

Сваренный крем охлаждаем.

Состав: *250 г молока;*
2 яйца;
150 г сахара;
2 ч. ложки муки.

МОЛОЧНЫЕ СОУСЫ

Соусы, являясь своеобразным украшением многих блюд, придают им не только привлекательный внешний вид, но и сочность, пикантный вкус, неповторимый аромат. Повышая вкусовые свойства кулинарных изделий, соусы тем самым способствуют возбуждению аппетита, улучшают усвояемость блюд. Умелое применение разнообразных соусов позволяет, используя одни и те же продукты, намного расширить ассортимент блюд. И неспроста та кухня считается богатой, которая наряду с разнообразием продуктов имеет в своем арсенале и обширный запас соусов и приправ.

Из молочных продуктов для приготовления соусов чаще всего используют молоко, сливки, сметану и даже масло. Соусы, приготовленные на основе молочных продуктов, не только улучшают вкусовые свойства блюда, но и повышают его питательную ценность.

Соус молочный

Муку слегка прожарим с маслом и разведем горячим молоком, вливая его постепенно. Полученный соус варим, непрерывно помешивая, 10 минут и по вкусу солим.

Молочный соус можно приготовить жидкий или густой. Для приготовления густого соуса количество муки удваивается.

Подаем к котлетам капустным или морковным, к другим овощным блюдам.

Состав: *3 ст. ложки муки;*

1 л молока;

3 ст. ложки растительного масла.

Соус бешамель (молочный)

В нагретом масле прожарим муку, хорошо размешивая, солим. Белую горячую пассеровку разводим горячим молоком, непрерывно помешивая веничком, чтобы не образовалось комков, доводим до кипения и процеживаем.

Состав: *80 г сливочного масла;*
100 г муки;
1 л молока.

Тыква под молочным соусом

Ломтики нарезанной тыквы обжариваем, укладываем на сковороду, заливаем молочным соусом средней густоты, посыпаем сухарями, смазываем маслом, ставим в духовку.

Состав: *1 кг тыквы;*
1 стакан молока;
1 ст. ложка муки;
1 ст. ложка молотых сухарей;
2 ст. ложки сливочного масла;
соль по вкусу.

Цветная капуста под молочным соусом

Очищенную цветную капусту варим до готовности примерно 20 минут, затем выкладываем на дуршлаг и даем стечь. Капусту перекладываем на смазанную маслом сковороду кочерыжкой вниз, заливаем молочным соусом средней густоты, посыпаем тертым сыром, сбрызгиваем маслом и ставим в горячую духовку на 10–15 минут.

Состав: *1 кг цветной капусты;*
1 стакан молока;
1 ст. ложка муки;
1 ст. ложка тертого сыра;
2 ст. ложки сливочного масла.

КИСЛО-МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кисло-молочные продукты активизируют секрецию желудочного сока, нормализуют перистальтику кишечника. Поэтому старайтесь выпивать на ночь 1 стакан кефира, ацидофилина или любого другого кисло-молочного продукта.

Приготовление кисло-молочных напитков в домашних условиях

Приготовление простокваши

Свежее молоко нагреваем до кипения, затем охлаждаем до 40 °С и вносим специальную жидкую закваску (2 чайные ложки на 1 л молока) и хорошо размешиваем, посуду закрываем крышкой и ставим в теплое место, через 6–8 часов получается простокваша. Ее охлаждаем в холодной воде 8–10 часов. За это время простокваша становится густой и приобретает аромат.

Приготовление варенца и ряженки

Варенец готовим из так называемого томленого (топленого) молока: горячее молоко при температуре, близкой к кипению, выдерживаем в горшочках 2–3 часа в духовке или русской печке; цвет молока становится кремовым, и на нем образуется толстый слой румяной пенки.

После охлаждения томленого молока до 40–45 °С в него при помешивании вводим под пенку 1/4 стакана закваски на 1 л молока.

Заквашенное томленое молоко выдерживаем в теплом месте до получения сгустка и переносим на холод.

Ряженку готовим так же, как и варенец, из томленого молока с той разницей, что берем смесь молока и сливок (3 части молока и 1 часть сливок).

Смесь охлаждаем до температуры около 30 °С и под пенку при легком перемешивании вносим ту же закваску, что и при изготовлении обыкновенной простокваши.

Приготовление кефира

В охлажденное до 20–25 ˚С пастеризованное или кипяченое молоко, разлитое в широкогорлые банки, добавляем по столовой ложке кефира, купленного в магазине, и ставим в теплое место. В последующие дни для закваски берем уже часть этого кефира, через десять дней снова используем свежий кефир, купленный в магазине.

БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КИСЛО-МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Суп холодный из кислого молока с зеленью

Кислое молоко разводим охлажденной кипяченой водой, заправляем солью и красным перцем. Мелко нарезаем свежие огурцы, редиску, очень мелко шинкуем зеленый лук, укроп, зелень сельдерея. Все это кладем в разведенное кислое молоко, перемешиваем. Затем разливаем в тарелки, охлаждаем в холодильнике.

Состав: *750 г кислого молока;*
0,5 л воды;
2 свежих огурца (200 г);
50 г зеленого лука (перо);
2 ст. ложки укропа;
1 ст. ложка зелени сельдерея;
100 г редиски;
соль, красный перец по вкусу.

Суп с репой и кислым молоком

Очищенные и промытые репу и морковь нарезаем на кубики, шинкуем лук, кладем в казан или кастрюлю, заливаем водой и варим. Затем кладем промытый рис, соль и специи, варим еще 15–20 минут.

Суп снимаем с огня, даем отстояться, заправляем кислым молоком, разливаем в тарелки и посыпаем зеленью.

Состав: *1 кг репы;*
200 г моркови;
2 луковицы (100 г);
1 стакан риса;
1 л кислого молока;
2 ст. ложки зелени петрушки;
2 ст. ложки зелени укропа;
соль, красный перец по вкусу.

Суп рисовый с кислым молоком (узбекская кухня)

Мелко нарезаем лук, помидоры, мясо, чистим и нарезаем мелкими кубиками морковь, картофель. Промываем рис или сечку. Все продукты кладем в кастрюлю, солим, заправляем специями, хорошо перемешиваем, закрываем крышкой и даем отстояться 5–10 минут. После этого заливаем водой и варим на слабом огне 30–35 минут. По готовности снимаем кастрюлю с огня, даем отстояться 10 минут. Когда суп немного остынет, заправляем кислым молоком, перемешиваем, разливаем в тарелки.

Состав: *2,5 л воды для бульона;*
300 г мяса (говядина);
300 г риса;
2 луковицы (100 г);
2 помидора (200 г);
2 моркови (100 г);
2 стакана кислого молока;
щепотка красного перца;
соль по вкусу.

Лапша с кислым молоком и поджаренным луком

Замесим довольно крутое тесто на яйцах, скатаем в шар. Даем полежать 15–20 минут. Затем тесто тонко раскатываем, нарезаем лапшу. Стряхиваем муку, даем лапше просохнуть 10–15 минут и отвариваем ее в соленой воде. Когда лапша сварится, откидываем ее на дуршлаг, даем стечь, кладем на блюдо, посыпаем луком, пережаренным в жире, черным перцем, заправляем кислым молоком.

Состав: *0,5 л кефира;*
500 г муки в/с;
2 яйца;
1/2 ч. ложки соли;
3 луковицы (150 г);
150 г топленого масла;
соль и черный перец по вкусу.

Суп с горохом, рисом и кефиром (узбекская кухня)

В кастрюлю с водой кладем мясо, нарезанное небольшими ломтиками, лук, нашинкованный кольцами, и морковь, нарезанную мелко. Даем закипеть. Добавляем промытый горох и варим на слабом огне до готовности. После этого кладем рис и варим еще 20–25 минут на слабом огне. Солим суп только после того, как сварится горох.

Готовый суп снимаем с огня, даем немного постоять под закрытой крышкой. Когда суп отстоится, заправляем его кислым молоком и перемешиваем.

Разливаем в тарелки, посыпаем черным перцем, мелко нашинкованным зеленым луком и подаем на стол.

Состав: *1 стакан лущеного гороха;*
500 г говядины (мякоть);
345 г риса;
2 луковицы (100 г);
2 моркови (200 г);
50 г зеленого лука;
500 г жирного кефира или кислого молока;
соль, перец по вкусу.

Суп молочный рисовый с овощами (узбекская кухня)

В кипящую воду опускаем очищенные и нарезанные репу, морковь, репчатый лук, добавляем соль, перец, все тщательно перемешиваем и варим на слабом огне 15–20 минут. После этого кладем рис, варим еще 15 минут, снимаем с огня, накрываем крышкой и даем отстояться 10 минут. Затем разливаем в пиалы и посыпаем нарезанной кинзой.

Отдельно подаем кислое молоко.

Состав: *1,5 л воды;*
100 г очищенной репы;
1 морковь;
1 луковица;
100 г риса;
1 л кислого молока;
соль, красный перец по вкусу

Армянский суп

Кислое молоко разбавляем кипяченой водой и опускаем туда мелко нарезанные огурцы, петрушку, укроп, лук, солим и перемешиваем. Подаем суп с кусочками льда.

Состав: *3 стакана кислого молока;*
2 стакана воды;
150 г свежих огурцов;
50 г зелени укропа;
50 г зелени петрушки;
50 г зеленого лука (перо);
соль по вкусу.

Суп из пахты

В пахту вмешаем муку, взбиваем, провариваем, добавляем смешанные с сахаром желтки, специи. Даем остыть. При подаче добавляем взбитые сливки и орехи.

Состав: *1 л пахты;*
2 ст. ложки муки в/с;
1 ст. ложка сахара;
2 яйца (желтки);
100 г сливок 10 %-ной жирности;
щепотка корицы;
25 г толченых грецких орехов (ядра);
10–15 г тертой лимонной цедры.

Суп из молодых овощей с пахтой

Брюкву, лук, цветную капусту, морковь чистим, промываем, измельчаем, смешиваем и слегка поджариваем в сливочном масле, подливаем воду (2 стакана) и тушим в закрытой кастрюле, пока овощи не станут мягкими. Пахту добавляем к тушеным овощам. Варим 10 минут.

В готовый суп можно внести сливочное масло.

Состав: *100 г очищенной брюквы;*
1/2 луковицы;
200 г цветной капусты;
1 морковь (100 г);
2 стакана воды;
1,5 л пахты;
30 г сливочного масла.

Суп из капусты, картофеля с пахтой

Очищенный картофель и капусту нарезаем, наливаем воду (1 стакан), добавляем соль, тмин и тушим в закрытой кастрюле до мягкости. Добавляем пахту и муку и перемешиваем. Варим 10 минут. В готовый суп прибавляем сливочное масло.

Состав: *200 г очищенного картофеля;*
300 г капусты;
1 ст. ложка муки;
1,5 л пахты;
30 г сливочного масла; соль, тмин по вкусу

Суп холодный «Таратор» (болгарская кухня)

Взбиваем кефир. Истолченные чеснок и орехи с солью взбиваем с растительным маслом в однородную массу, смешиваем с кефиром, добавляем нарезанный огурец и укроп, разбавляем холодной кипяченой водой до желаемой густоты.

Состав: *500 г кефира (нежирного) или простокваши;*
300 г свежих огурцов;
60 г грецких орехов;
10 г чеснока (3–4 дольки);
1 ст. ложка измельченной зелени укропа;
2 ст. ложки растительного масла; соль по вкусу.

Холодник из простокваши (польская кухня)

Ягоды (землянику, малину) протираем через сито или пропускаем через мясорубку с мелкой решеткой. Простоквашу размешиваем со сметаной, протертыми ягодами и сахарным песком.

Подаем холодным.

Состав: *2 стакана ягод (земляники, малины);*
1 л простокваши;
1 стакан сметаны;
100 г сахара.

Какурум (узбекская кухня)

Кислое молоко тщательно растираем деревянным пестиком, прибавляем тонко нашинкованный кольцами лук, соль, перец, вливаем, постепенно размешивая, крутой кипяток, разливаем в большие чайные пиалы и подаем.

Состав: *1 л кислого молока;*
3 луковицы;
1 ч. ложка красного перца;
2 стакана кипятка; соль по вкусу.

Жареная тыква с кислым молоком (армянская кухня)

Очищенную тыкву нарезаем, солим, обваливаем в муке и обжариваем в топленом масле. Подаем тыкву, политую кислым молоком с измельченным чесноком.

Состав: *750 г тыквы;*
2 ст. ложки муки;
50 г топленого масла;
2 стакана кислого молока;
10 г измельченного чеснока;
соль по вкусу.

Тыква с чечевицей и кислым молоком

Очищенную тыкву нарезаем кусочками, кладем в кастрюлю и отвариваем в подсоленной воде. Затем добавляем вареную чечевицу, сахар, соль, перемешиваем и варим 10–15 минут.

Подаем тыкву, посыпав зеленью петрушки, и отдельно кислое молоко.

Состав: *750 г очищенной тыквы;*
200 г вареной чечевицы;
1 ст. ложка сахара;
3 стакана кислого молока;
1 ст. ложка топленого масла;
3 стакана воды;
30 г рубленой зелени петрушки;
соль по вкусу.

Припущенные баклажаны с кислым молоком

Баклажаны чистим, нарезаем кружочками, кладем в кастрюлю, добавляем мелко нарезанную, обжаренную головку лука, соль, перец, петрушку, масло, воду, закрываем крышкой и тушим до готовности. Перед подачей баклажаны поливаем кислым молоком с измельченным чесноком.

Состав: *800 г очищенных баклажанов;*
1 луковица;
4 ст. ложки растительного масла;
100 г воды;
2 стакана кислого молока;
10 г измельченного чеснока;
10 г рубленой зелени петрушки;
соль, перец по вкусу

Стручки фасоли с кислым молоком

Стручки фасоли разрезаем, опускаем в кипящую подсоленную воду, варим до готовности и откидываем на сито. Перекладываем в кастрюлю, добавляем поджаренный лук, топленое масло, перемешиваем, закрываем крышкой и ставим на слабый огонь на 5 минут. Подаем, посыпав петрушкой, и отдельно кислое молоко с измельченным чесноком.

Состав: *800 г стручковой фасоли;*
1 луковица;
2 стакана кислого молока;
4 ст. ложки топленого масла;
10 г чеснока;
10 г зелени петрушки;
3 стакана воды; соль по вкусу.

Кабачки с яйцом и кислым молоком

Кабачки чистим от кожицы, семян, нарезаем кружочками толщиной 2 см, слегка посыпаем мелкой солью, обваливаем в муке, обжариваем с двух сторон в топленом масле, заливаем взбитыми яйцами и запекаем 5–8 минут. Подаем, посыпав петрушкой, и отдельно кислое молоко.

Состав: *750 г очищенных кабачков;*
2 ст. ложки муки;
100 г топленого масла;
5 яиц;
3 стакана кислого молока;
10 г измельченного чеснока;
10 г рубленой зелени петрушки;
соль по вкусу.

Яичница с кислым молоком

На сковороду с разогретым маслом выливаем взбитые яйца, смешанные с солью, и жарим с обеих сторон до образования золотистой корочки.

При подаче на стол перекладываем на блюдо и заливаем кислым молоком с измельченным чесноком. Кислое молоко с чесноком можно подать отдельно.

Состав: *9 яиц;*
100 г топленого масла;
3 стакана кислого молока;
10 г измельченного чеснока;
соль по вкусу.

Пудинг из простокваши

Выкладываем дуршлаг марлей, вливаем простоквашу, даем стечь. Масло, сахар и яичные желтки взбиваем, добавляем специи, муку и простоквашу. Белки взбиваем в пену, вводим в массу, перекладываем ее в смазанную жиром и обсыпанную сухарями форму. Запекаем пудинг в духовке.

Подаем с холодным молоком.

Состав: *500 г густой простокваши;*
50 г сливочного масла;
4 яйца;
100 г сахара;
100 г муки в/с;
3–4 зерна кардамона;
измельченная лимонная корочка;
1 ст. ложка молотых сухарей;
соль по вкусу.

Зеленый кефир

Холодный кефир взбиваем с измельченной зеленью, добавляем по вкусу соль и перец.

Состав: *1 л кефира (жирного);*

2 ст. ложки рубленой зелени укропа;

2 ст. ложки рубленой зелени петрушки; соль, перец по вкусу

Кефир со сливами и медом

Из слив вынимаем косточки, заливаем медом и настаиваем 1–2 часа в прохладном месте.

Перед подачей в кефир кладем сливы и медовый сироп. Подаем с печеньем.

Состав: *1 л кефира (нежирного);*
300 г свежих слив без косточек;
100 г меда;
100 г печенья.

Кефир с вишней

Все компоненты взбиваем, доводим до кипения, но не кипятим, наполняем смесью бокалы (стаканы), даем остыть. При подаче в каждый бокал кладем целые ягоды.

Состав: *1 л кефира (нежирного);*
1 стакан вишневого сока;
2 яйца (желтки);
1 ст. ложка сахара;
100 г вишен без косточек.

Напиток из черники и кефира

Чернику промываем, обсушиваем. Кефир и пахту взбиваем, кладем сахар или мед, добавляем лимонный сок и тертую цедру, заправляем рублеными орехами и ягодами.

Состав: *0,5 л кефира;*
0,5 л пахты;
1 лимон (60 г);
1 ст. ложка сахара;
50 г грецких орехов;
300 г черники.

Коктейль из кефира и клубники

Все компоненты взбиваем миксером, разливаем в бокалы, кладем кусочки льда, в которых предварительно заморозим отдельные ягоды клубники и листики мяты.

Состав: *1 л кефира;*
2 ст. ложки сахара;
300 г клубники;
5 г мяты.

Напиток для детей «Растрепка»

Смородину протираем сквозь сито, тщательно размешиваем с простоквашей или кефиром и сахаром.

Вместо смородины можно взять другие ягоды.

Состав: *1 л простокваши или кефира;*

150 г черной смородины;

2 ст. ложки сахара.

Напиток для детей «Старик Хоттабыч»

Продукты смешиваем, взбиваем, посыпаем тертым шоколадом.

Состав: *120 г холодного кефира;*

30 г клубничного сиропа;

0,5 г молотой корицы (на кончике ножа).

Кисель из черной смородины или малины

Все компоненты перемешиваем. Наполняем вазочки и ставим в холодильник. Перед подачей сбрызнуть сиропом.

Состав: *2 стакана кислого молока;*
100 г сока из смородины (или малины);
30 г молотых ядер орехов;
щепотка тертой лимонной цедры.

Желе из простокваши или кефира

Для приготовления этого желе следует употреблять пастеризованную простоквашу.

Свежую простоквашу или кефир смешиваем с сахаром и ванильным сахаром, хорошо взбиваем, добавляем растворенный желатин, хорошо размешиваем, разливаем смесь в порционную посуду и быстро охлаждаем.

Состав: *500 г кефира или простокваши;*
100 г сахара;
15 г желатина;
щепотка ванилина.

Крем из процеженной простокваши

Простоквашу выливаем в мешочек из марли и подвешиваем на 12–15 часов для удаления излишней сыворотки и получения умеренно густой массы. Желтки тщательно растираем с сахаром (50 г) и ванилином. Белки взбиваем с оставшимся сахаром и тщательно смешиваем с желтком. Маленькими порциями при размешивании к яйцу прибавляем простоквашу. Получается очень нежный крем.

Состав: *1,5 л простокваши (6 стаканов);*
2 яйца;
100 г сахара;
ванилин по вкусу.

Крем из кефира и вишни

Вишню без косточек засыпаем сахаром, провариваем в собственном соку, сироп сливаем. Кладем вишню в стаканы или вазочки. В кефир добавляем сахар, тертую цедру лимона и желтки. Набухший желатин растворяем при прогревании, затем слегка охлаждаем, вмешиваем в приготовленный кефир и заливаем вишню. Если белки нельзя употребить для другого блюда, взбиваем их и добавляем в кефир. Даем крему застыть и украшаем вишней и сиропом.

Состав: *500 г нежирного кефира;*
500 г вишни;
3 ст. ложки сахара;
1 ч. ложка тертой цедры лимона;
3 ст. ложки желатина;
2 яйца.

Соус к холодным закускам

Творог и кефир ставим на ночь для отцеживания. На следующий день смешиваем с морковью, яблоками, зеленью и сахаром. При необходимости добавляем немного соли. В конце медленно вводим майонез.

Сахар можно заменить медом.

Состав: *250 г творога;*
500 г кефира или кислого молока;
100 г тертой моркови;
100 г тертых яблок;
10 г измельченных листьев сельдерея;
20 г измельченной зелени петрушки;
20 г измельченной зелени укропа;
1/2 ч. ложки сахара;
100 г майонеза.

Сырный салат с фруктами с йогуртом

Сыр, очищенные апельсины и очищенные яблоки (без сердцевины) нарезаем кубиками. К йогурту добавляем сахар, подкисляем лимонным соком и заливаем салат. Слегка перемешиваем, чтобы компоненты остались целыми.

Подаем с хлебобулочными изделиями.

Состав: *250 г швейцарского сыра;*
2 апельсина;
2 яблока;
50 г сахара;
лимонный сок;
150 мл йогурта.

Салат из швейцарского сыра с йогуртом

К сыру, нарезанному соломкой, добавляем сваренные вкрутую и нарезанные кубиками яйца, нарезанные перец и лук. Перемешиваем с йогуртом и оставляем вызреть.

Состав: *300 г швейцарского сыра;*
4 яйца;
50 г круглого красного перца;
30 г репчатого лука;
250 мл йогурта.

Морковный салат с йогуртом

Морковь натираем, перемешиваем с очищенными и нарезанными яблоками, нарезанными бананами, крупнорублеными грецкими орехами. Добавляем сахар и подкисляем лимонным соком. Перемешиваем с йогуртом.

Состав: *200 г моркови;*
100 г яблок;
70 г банана (1 шт.);
50 г сахара;
30 г грецких орехов;
200 мл йогурта;
лимонный сок.

Салат из копченого сыра с йогуртом

Сыр нарезаем мелкими кубиками, добавляем нарезанные перец, огурцы, отваренные вкрутую яйца, слегка отваренный горошек и мелко нарезанный лук. Смесь осторожно перемешиваем, чтобы продукты остались целыми, добавляем йогурт, перемешанный с горчицей, и даем отстояться салату.

Состав: *250 г плавленого копченого сыра;*
80 г зеленого горошка;
80 г красного сладкого перца;
2 яйца;
30 г репчатого лука;
50 г огурцов;
20 г горчицы;
200 мл йогурта.

Салат с красной капустой

Сыр нарезаем мелкими кубиками, добавляем мелко нарезанные лук, перец, огурцы, сваренные вкрутую яйца, капусту, слегка проваренный горошек. Осторожно перемешиваем с йогуртом. Добавляем сахар и солим.

Состав: *150 г плавленого копченого сыра;*
2 яйца;
50 г зеленого горошка;
30 г круглого красного болгарского перца;
150 г красной капусты;
50 г огурцов;
30 г репчатого лука;
20 г зеленого лука;
200 мл йогурта.

Моравский салат с ветчиной

Цветную капусту разбираем на кочешки и отвариваем в соленой воде, даем стечь. Йогурт взбиваем с солью, перцем, лимонным соком. Ветчину нарезаем соломкой, сыр – кубиками. Осторожно перемешиваем с йогуртом.

Состав: *150 г моравского сыра;*
1 небольшая головка цветной капусты;
150 г ветчины;
50 г репчатого лука;
200 мл йогурта;
соль, молотый перец, лимонный сок.

СЛИВКИ

Сливки представляют собой нечто среднее между жиросодержащими продуктами и кисло-молочными. В промышленных масштабах сливки получают центрифугированием пастеризованного молока в сепараторах.

Молочная промышленность выпускает разные сливки: пастеризованные жирностью 10, 20 и 35 % (последние пригодны для взбивания) и стерилизованные 10 %-ные сливки.

Ценность сливок заключается в том, что жир содержится в них в виде жировых шариков, каждый из которых имеет оболочку: оболочки жировых шариков содержат вещества, благоприятно действующие на сердечно-сосудистую систему. Холестерина в сливках меньше, чем в сливочном масле. Сливки не рекомендуют при атеросклерозе, заболевании печени. При избыточном потреблении их возможно расстройство кишечника.

Сливки применяют не только в натуральном виде, но и с добавками, главным образом для приготовления мороженого, кремов и других изделий.

Приготовление сливок в домашних условиях

Существует два способа получения сливок из молока: отстаивание и сепарирование. При первом способе свежевыдоенное молоко наливаем в миски и ставим в прохладное место, лучше всего в погреб. В течение 18–24 часов жир поднимается на поверхность и образует слой сливок, которые затем снимают в отдельную посуду.

Второй способ – сепарирование – экономически более выгоден для получения сливок в домашних условиях.

БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СЛИВОК

Напиток из сливок и клубники

Очищенную и хорошо промытую клубнику протираем через сито и растираем с сахаром так, чтобы сахар совершенно растворился. Разбавляем сливками, хорошо размешиваем и до подачи на стол держим в холодильнике.

Состав: *1 стакан сливок 10 %-ной жирности;*
250 г клубники;
1 ст. ложка сахара.

Морковный коктейль

Морковь натираем на терке, прибавляем кипяченую воду, выжимаем сок, соединяем со взбитыми сливками.

Разливаем коктейль в стаканы.

Подаем с городской булкой.

Состав: *500 г морковного сока;*
200 г сливок 10 %-ной жирности;
2 ст. ложки сахара;
125 г кипяченой воды;
300 г городской булки (или печенья).

Яблоки со взбитыми сливками и орехами

Промытые яблоки натираем на крупной терке, сбрызгиваем разведенной лимонной кислотой или лимонным соком, смешиваем со взбитыми сливками и орехами.

Подаем сразу после приготовления.

Состав: *600 г яблок;*

1 стакан сливок 20 %-ной жирности;

25 г молотых орехов;

25 г разведенной лимонной кислоты.

Яблочное пюре со взбитыми сливками

Промытые яблоки нарезаем, тушим, добавив немного воды (прикрыть дно), протираем через сито, провариваем пюре с сахаром, добавляем ванилин.

Холодное пюре подаем со взбитыми сливками.

Состав: *1 кг яблок;*
200 г сливок 10 %-ной жирности;
1 ст. ложка сахара;
щепотка ванилина.

Взбитые сливки с фруктами

Достаем фрукты из компота, обсушиваем их. Сливки взбиваем в очень густую пену, добавляем сахарную пудру, тертую цедру лимона. В высокие и широкие стеклянные бокалы слоями кладем взбитые сливки и фрукты (яблоки, груши и др.).

Состав: *500 г консервированных яблок;*
200 г сливок 10 %-ной жирности;
1 ч. ложка тертой цедры лимона;
1 ст. ложка сахарной пудры.

Чернослив со сливками

Чернослив промываем теплой водой, кладем в кастрюлю, заливаем горячей водой, нагреваем до кипения, снимаем с огня, закрываем крышкой и оставляем до полного набухания. Затем чернослив выкладываем на блюдо, предварительно удалив косточки, заливаем сливками, взбитыми с сахарной пудрой и измельченными орехами.

Состав: *500 г чернослива;*
1 стакан сливок 20 %-ной жирности;
200 г сахарной пудры;
50 г измельченных грецких орехов.

Салат из сельдерея со взбитыми сливками

Сельдерей и яблоки чистим и натираем на мелкой терке. Из воды, сахара, соли и лимонного сока готовим заправку и заливаем ею сельдерей с яблоками. Салат перемешиваем со взбитыми сливками и хреном, добавляем тертые или рубленые грецкие орехи.

Подаем к отварной рыбе.

Состав: *1 корень сельдерея;*
3 небольших яблока;
1 лимон;
50 мл воды;
50 г взбитых сливок;
20 г хрена;
20 г грецких орехов;
соль, сахар по вкусу.

Пикантный салат

Сыры и ветчинную колбасу нарезаем мелкими кубиками, выкладываем в миску и соединяем с майонезом, затем осторожно вмешиваем взбитые сливки.

Состав: *300 г голландского сыра;*
70 г сыра рокфор;
100 г ветчинной колбасы;
100 г майонеза;
100 г взбитых сливок.

Суп из кукурузных початков со сливками (английская кухня)

Кукурузные початки и лук отвариваем в подсоленной воде, зерна кукурузы снимаем, выкладываем в провареную и разбавленную пассеровку. Лук протираем через сито. Добавляем в суп сливки, протертый лук, пряности.

Перед подачей заправляем белым вином, но уже не кипятим.

Состав: *4 кукурузных початка;*
1 большая головка лука;
1/4 л воды;
соль по вкусу;
40 г сливочного масла;
20 г муки;
1/2 л сливок;
молотый перец, пряности, белое вино.

Цыпленок в сливках и вине

Цыпленка обжариваем на масле и делим на порции. Вымытые очищенные шляпки шампиньонов солим и тушим в вине почти до готовности, позже добавляем перец и сливки и провариваем до готовности. Добавляем в соус желток и приправляем. Поджаренного цыпленка выкладываем в соус и прогреваем.

Состав: *1 цыпленок;*
соль, молотый перец по вкусу;
100 г сливочного масла;
300–400 г шампиньонов;
1/4 л белого портвейна;
1/8 л сливок;
1 желток.

Шампиньоны со сливками

Чистим и промываем грибы, обдаем кипятком, нарезаем кусочками, посыпаем солью, перцем, кладем в кастрюлю, поливаем молочным соусом, сливками и прибавляем сливочное масло. Тушим в закрытой кастрюле до готовности.

Перед подачей на стол заправляем лимонным соком.

Состав: *500 г свежих шампиньонов;*
100 г сливок;
10 г сливочного масла;
15 г сока лимона;
2 стакана воды.
Для соуса: *100 г молока;*
1 ст. ложка муки;
25 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Рис со сливками

Промытый рис высыпаем в кипящую воду и варим до полного поглощения воды рисом. Добавляем горячее молоко и продолжаем варить до готовности. Рис выкладываем в форму, смазанную маслом, и охлаждаем. Взбиваем охлажденные на льду сливки, добавляем сахарную пудру, ваниль и осторожно перемешиваем. Остывший рис выкладываем на блюдо, поливаем взбитыми сливками.

Состав: *1 стакан риса;*
3 стакана воды;
1 л молока;
150 г сливок 20 %-ной жирности;
1 ст. ложка сахарной пудры;
30 г сливочного масла;
соль, ваншль по вкусу.

Рис с яблоками и сливками

Яблоки чистим. Кожуру варим в воде, подкисленной лимонной кислотой. Отвар процеживаем, добавляем сахар и еще раз провариваем. Яблоки нарезаем дольками или, вырезав сердцевину, кружочками, варим в сиропе, вынимаем шумовкой и охлаждаем. Взбиваем сливки, добавляя сахарную пудру Кладем в посуду слоями рис, яблоки, взбитые сливки. Подаем с сиропом, в котором варились яблоки.

Состав: *200 г отварного риса;*
500 г яблок;
200 г сливок 10 %-ной жирности;
100 г сахара;
1 ст. ложка сахарной пудры;
щепотка лимонной кислоты.

Яичница со сливками и сахаром

Растираем желтки с сахарным песком, сливками и щепоткой соли. Затем быстро прибавляем взбитые белки и выкладываем на сковороду, смазанную маслом. Жарим на сильном огне. Готовую яичницу посыпаем сахарной пудрой.

Состав: *9 яиц;*
3 ст. ложки сахара;
1 ч. ложка сахарной пудры;
20 г сливочного масла;
150 г сливок 20 %-ной жирности.

Омлет из взбитых сливок

Растираем яичные желтки с сахаром, просеиваем в эту смесь муку и добавляем поочередно отдельно взбитые сливки и белки. Наполняем этой массой смазанную жиром форму и выпекаем омлет в духовке 15–20 минут.

Подаем прямо из духовки, потому что, остыв, омлет осядет и станет сухим.

Состав: *4 яйца;*
150 г сливок 10 %-ной жирности;
3 ст. ложки муки;
1 ст. ложка растительного масла для смазывания формы;
соль, сахар по вкусу

Сливки, взбитые с сахаром

Кастрюлю с густыми сливками ставим на лед или в холодную воду. Взбиваем сливки веничком до образования густой пены. Кладем сахарный песок и ванильный сахар (1/4 порошка), размешиваем и тут же подаем на стол, отстоявшись, сливки становятся жидкими. Взбитые сливки можно подавать с ягодами, с мороженым, бисквитом.

Состав: *1 стакан сливок 20 %-ной жирности;*

3 ст. ложки сахара.

Взбитые сливки с шоколадом

Сливки взбиваем. Когда они начнут сгущаться, вводим сахарную пудру или сахарный песок. Раскладываем в порционную посуду, посыпаем тертым шоколадом.

Состав: *300 г сливок 10 %-ной жирности;*
2 ст. ложки сахарной пудры (или сахара);
100 г шоколада;
щепотка ванилина.

Пудинг сливочный с орехами

В кастрюле растопим масло, замесим муку и прогреем. Затем, помешивая, постепенно добавим сливки. Прогреваем массу на слабом огне до тех пор, пока она не начнет отделяться от краев кастрюли и смешиваться в ком. Охлаждаем тесто, вмешиваем в него яичные желтки, половину нормы сахарной пудры, ванилин, тертые орехи. Взбиваем белки с остальной сахарной пудрой. 1/4 белков помещаем в холодильник, остальные белки осторожно вводим в тесто. Кладем тесто в смазанную жиром форму и выпекаем пудинг в духовке. Через 15 минут поверхность пудинга покрываем взбитыми белками и продолжаем выпекать до тех пор, пока пудинг не отстанет от краев формы и белки не пожелтеют. Подаем на стол горячим или холодным с молоком или фруктовым соусом.

Состав: *1 стакан сливок 10 %-ной жирности;*
150 г муки в/с;
100 г сливочного масла (можно маргарина);
200 г сахарной пудры;
100 г орехов;
8 яиц;
щепотка ванилина.

Пирог со взбитыми сливками

Творог протираем через сито, добавляем 1 ст. ложку сахара и часть взбитых охлажденных сливок. Черствый ржаной хлеб натираем в мелкую крупку, смешиваем с корицей и 1 ст. ложкой сахара. Яблоки чистим от сердцевины, нарезаем. Варим пюре, добавив 2 ст. ложки сахара и немного воды. На тарелку укладываем пирог слоями: творог, ржаной хлеб, яблоки, творог, ржаной хлеб. Верхний слой – взбитые сливки. Украшаем ломтиками яблок.

Состав: *160 г творога;*
100 г сливок;
100 г черствого ржаного хлеба;
4 ст. ложки сахара;
200 г яблок;
корица по вкусу

Кисель из свежих абрикосов со сливками

В кастрюлю с абрикосами без косточек наливаем 3 стакана воды и кипятим 5–6 минут. Затем абрикосы вместе с отваром протираем через сито, добавляем сахар, лимонную кислоту и нагреваем до кипения. Картофельный крахмал разводим водой (1/4 стакана) и выливаем, размешивая, в кипящую растертую массу абрикосов, и кипятим еще 2–3 минуты. Охлажденный готовый кисель выливаем в вазочки и подаем на стол со сливками.

Состав: *150 г абрикосов;*
1 л воды;
100 г сахара;
1 ст. ложка лимонной кислоты;
4 ч. ложки крахмала;
2 стакана сливок 10 %-ной жирности.

Желе сливочное

Сливки, сахарный песок, лимонную цедру вскипятим, процедим и охладим. Желатин вымачиваем в холодной воде около 30 минут, отжимаем, растворяем в горячей воде, процеживаем, опускаем в сливки, прибавляем лимонный сок, смешиваем, разливаем в формочки и охлаждаем.

Состав: *350 г сливок 20 %-ной жирности;*
100 г сахара;
1 ч. ложка желатина;
1 лимон (сок и цедра лимона);
100 г воды.

Желе слоеное

Половину желатина заливаем красным (вишневым) соком, другую половину – желтым (дынным) и даем набухнуть. Затем прогреваем каждую жидкость отдельно, добавляя сахар, до растворения желатина. В высокие бокалы наливаем по 3–4 см красной жидкости, ставим в холодильник и, когда желе застынет, вливаем слой желтой жидкости, снова ставим в холодильник и, когда желе застынет, заполняем бокалы оставшейся красной жидкостью. Желе украшаем взбитыми сливками.

Таким же образом можно приготовить и другое желе, например, чередуя слои молочного и кофейного желе.

Состав: *1 стакан красного вишневого сока;*
1 стакан желтого дынного сока;
2 ст. ложки сахара;
1 стакан сливок 20 %-ной жирности; 25 г желатина.

Крем сливочный (литовская кухня)

В кастрюлю вливаем сливки, всыпаем сахар, ваниль, непрерывно помешивая, варим, пока масса не станет густой, как хорошая сметана. После этого ее охлаждаем и сильно растираем до образования пышной массы.

Если крем слишком густой, в него добавляем немного сливок. Затем полученный крем выкладываем в формочки и даем застыть.

Состав: *3 стакана сливок 20 %-ной жирности;*

3 стакана сахара;

10 г ванили.

Крем сливочный без желатина

Используются сливки только 30 %-ной жирности.

Охлажденные сливки наливаем в холодную кастрюлю, ставим в холодную воду и взбиваем до получения густой пышной пены. Не прекращая взбивания, добавляем понемногу ванильный сахар и сахарную пудру. Готовый, хорошо взбитый крем удерживается на поднятом веничке.

Этот крем очень нестоек при хранении, быстро закисает и расползается, поэтому после взбивания его надо использовать сразу же, а изделия с кремом поставить на холод. Не следует подкрашивать этот крем, для ароматизации можно использовать только ванильный сахар.

Состав: *2 стакана сливок 30 %-ной жирности;*

2 ч. ложки сахарной пудры;

5 г ванильного сахара.

Крем сливочный с желатином

Промываем в воде желатин и откидываем на частое сито, кладем в стакан, добавляем 150 г сливок и перемешиваем. Через 2 часа, когда желатин набухнет, помещаем стакан с желатином в горячую воду и размешиваем содержимое до полного растворения желатина, затем раствор немного охлаждаем (до 40–50 ˚С).

Остальные охлажденные сливки взбиваем при низкой температуре до получения густой пышной пены. Не прекращая взбивания, постепенно всыпаем сахарную пудру и вливаем тонкой струей раствор желатина.

Крем, пока он не стал студенистым, подкрасим пищевыми красками и обязательно ароматизируем, чтобы уничтожить привкус желатина.

В крем, употребляемый для начинки, можно добавить рубленые орехи или кусочки фруктов. Использовать крем надо сразу после добавления желатина.

Состав: *400 г сливок 30 %-ной жирности;*

1 ч. ложка желатина;

3 ч. ложки сахарной пудры.

Крем сливочно-яичный с желатином

Желатин промываем в воде и откидываем на частое сито, кладем в стакан, добавляем 1/2 стакана сливок и перемешиваем. Через 2 часа, когда желатин набухнет, помещаем стакан в горячую воду и размешиваем желатин до полного растворения, затем немного охлаждаем.

Яйца с сахаром тщательно растираем веничком или вилкой, подогреваем кастрюлю со смесью на водяной бане до 40–50 °С, одновременно взбивая смесь. Снимаем кастрюлю с водяной бани, ставим в холодную воду и продолжаем взбивать до образования пышной массы, охладив ее до температуры холодной воды.

В отдельной кастрюле взбиваем охлажденные сливки до густой пышной пены. Затем перемешиваем взбитые сливки с взбитыми яйцами, добавляя теплый раствор желатина (40–50 °С). Полученный крем подкрашиваем любым соком и быстро используем.

Состав: *1 стакан сливок 30 %-ной жирности;*
3 яйца;
2 ст. ложки сахара;
1 ч. ложка желатина.

Крем ванильный

Желатин замочим в воде для набухания. Яичные желтки растираем с сахаром, доливаем горячее молоко, помешивая, все прогреваем, добавляем желатин и заканчиваем нагревание. Крем охлаждаем до загустения, затем вмешиваем в него взбитые сливки.

Наполняем кремом вазочки, гарнируем фруктами.

Состав: *4 желтка;*
100 г сахара;
3 ч. ложки желатина;
1 стакан молока;
1 стакан сливок 10 %-ной жирности;
щепотка ванилина.

Крем «Крокант»

Нагреваем на сковороде 100 г сахара и, когда он растает, вмешиваем в него мелкорубленые орехи. Массу выливаем в смазанную жиром плоскую посуду. Когда крокант затвердеет, мелко порубим его.

Сливки взбиваем, добавляя сахарную пудру, ванилин или тертую цедру. Со сливками размешиваем набухший в воде и разведенный желатин, рубленый крокант и яблоки, натертые на крупной терке (яблоки можно слегка отварить в сиропе). Наполняем кремом порционную посуду. Гарнируем орехами и дольками яблок.

Состав: *100 г орехов;*
200 г сливок 10 %-ной жирности;
150 г сахара;
1 ч. ложка желатина;
щепотка ванилина или цедра лимона;
100 г яблок.

Крем «Мокко»

Желатин заливаем холодной водой и даем набухнуть. Кофе заливаем кипятком и настаиваем. Затем в горячей жидкости размешиваем набухший желатин, сахар и желток, охлаждаем. К взбитым сливкам добавляем начинающий сгущаться кофейный крем и рубленые орехи. Кремом наполняем креманки, гарнируем шоколадными конфетами.

Состав: *125 г воды;*
2 ч. ложки растворимого кофе;
2 ч. ложки желатина;
1 желток;
1 стакан сливок;
2 ст. ложки рубленых орехов;
100 г сахара;
50 г шоколадных конфет.

Крем клубничный

Желатин заливаем водой на 1 час для набухания. Клубнику взбиваем с помощью миксера, добавляем сахар, набухший и разведенный желатин. Сливки взбиваем и вводим в клубничную массу. Раскладываем по формочкам и даем застыть.

Состав: *400 г ягод клубники;*
1 стакан сливок 10 %-ной жирности;
4 ст. ложки сахара;
3 ч. ложки желатина.

Крем шоколадный

Сливки взбиваем, добавив какао, сахарную пудру, ванилин. Взбитой смесью наполняем стаканы или вазочки. Крем замораживаем в холодильнике.

Состав: *300 г сливок 10 % – ной жирности;*
2 ст. ложки сахарной пудры;
1 ст. ложка какао;
щепотка ванилина.

Крем слоеный

Взбиваем сливки, делим их на три равные части. В одну часть всыпаем смесь порошка какао и 1/2 столовой ложки сахарной пудры, взбиваем, чтобы сливки равномерно окрасились какао. Во вторую часть сливок натираем лимонную цедру и добавляем 1/2 столовой ложки сахарной пудры. В третью часть добавляем ягодную массу. Выкладываем сливки тремя слоями в бокалы и охлаждаем (можно заморозить).

Состав: *300 г сливок;*
1 ст. ложка какао;
1 ст. ложка сахарной пудры;
100 г протертых ягод клубники;
1 ч. ложка молотой цедры лимона или апельсина.

Крем из тыквы с абрикосами

Очищенную тыкву нарезаем кусочками или натираем на терке, кладем в кастрюлю, добавляем промытые абрикосы (без косточек), масло и тушим до тех пор, пока тыква и абрикосы не станут мягкими.

Готовую массу охлаждаем, затем смешиваем со взбитыми сливками.

Состав: *1 кг тыквы;*
200 г абрикосов сушеных без косточек (курага);
2 ст. ложки сливочного масла;
2 ст. ложки сахара;
щепотка корицы;
300 г сливок.

Крем лимонный

Отделяем желтки от белков. В желтки добавляем половину нормы сахара, взбиваем. Отдельно взбиваем сливки. Воду и остальной сахар прокипятим с лимонной цедрой. Добавляем туда набухший в воде желатин, выжатый из лимона сок, желтки. Соединяем с яичными белками, сливками, перемешиваем. Наполняем приготовленной массой высокие стаканы, ставим на 1 час в холодное место.

Состав: *200 г сливок 10 %-ной жирности;*
4 яйца;
50 г воды;
2 лимона;
2 ч. ложки желатина;
100 г сахара.

Крем с изюмом

Яичные желтки взбиваем с сахаром, добавляем промытый изюм и сливки, взбитые в густую пену. Кремом наполняем вазочки, посыпаем тертым шоколадом.

Подаем охлажденным.

Состав: *1 стакан сливок 10 %-ной жирности;*
3 желтка;
щепотка ванилина;
3 ст. ложки изюма;
50 г шоколада;
100 г сахара.

Крем из сухофруктов

Хорошо промытые сухофрукты заливаем водой и тушим до размягчения. Протираем через сито, добавляем сахар, взбитые сливки, набухший в воде и разведенный желатин. Все смешиваем, выкладываем в порционную посуду, даем застыть.

Украшаем фруктами, тушенными в сиропе. Подаем без каких-либо добавок.

Состав: *100 г кураги;*
100 г чернослива;
100 г сушеных яблок;
500 г сливок 10 %-ной жирности;
2 ч. ложки желатина;
100 г сахара.

Спаржа с кремом из окорока

Спаржу чистим, нарезаем кусочками, варим в соленой воде. Из муки, жира и 0,5 л отвара спаржи готовим соус, добавляем соль, лимонный сок или любой ягодный сок, добавляем нарезанный брусочками окорок.

Перед подачей добавляем взбитые сливки. Этой смесью заливаем отварную спаржу. Гарнируем отварным картофелем, посыпанным мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: *1 кг спаржи;*
50 г сливочного масла или маргарина;
2 ст. ложки муки;
20 г лимонного сока;
300 г тушеного окорока;
150 г сливок.

СМЕТАНА

Сметана – это русский национальный продукт. Ее издавна готовили в России и еще в некоторых странах Восточной Европы.

Истоки русского слова «сметана» надо искать в изначальном способе ее получения в домашнем хозяйстве. После того как сливался верхний слой отстоявшегося молока (сливки), специальной ложкой собирали (сметали) второй, находившийся под сливками слой.

В других же странах для сметаны не было даже своего названия. Лишь в конце XX века на Западе (например, в Аргентине) стали вырабатывать сметану, причем под такими названиями: «сливки для салатов», «кислые сливки» и, наконец, «русские сливки»…

В настоящее время сметану готовят из пастеризованных сливок, сквашенных специально подобранной закваской из молочно-кислых бактерий, придающей сметане характерные вкус и аромат.

Делают сметану нескольких видов. Есть и маложирные сорта (10, 14 и 20 %-ная сметана), есть и высокожирные, содержащие 25, 30 и даже 36 % жира.

Сметана возбуждает аппетит, стимулирует перистальтику желчевыводящих путей, кишечника и способствует оздоровлению последнего. Вот почему доброкачественная сметана с ведома врача включается даже в строгие диеты и как самостоятельное блюдо, и как приправа к салатам, супам, борщам, щам. Людям пожилого возраста, в старости и тем, кто предрасположен к полноте, рекомендуется до половины обычно съедаемого сливочного масла заменять свежей сметаной.

Приготовление сметаны в домашних условиях

Свежие сливки жирностью 30–32 % нагреваем до кипения, охлаждаем до 20–22 °С, вносим закваску, затем тщательно перемешиваем и на 6–8 часов ставим в теплое место. За это время сливки скисают, и образуется сметана.

Чтобы сметана стала густой и приобрела аромат, ее выдерживают в течение суток на холоде.

БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СМЕТАНЫ

Суп из сметаны

В горячую металлическую посуду наливаем сметаны, перемешиваем ее шумовкой, добавляем мелко нарезанный лук. Варим, пока лук не станет мягким. Затем наливаем воды и даем закипеть. Кладем зерно кукурузы и нарезанную кубиками тыкву. Варим 30–35 минут на слабом огне.

Перед подачей суп заправляем солью.

Состав: *2 л воды для бульона;*
400 г сметаны 10 %-ной жирности;
2 очищенные луковицы;
300 г очищенной тыквы;
100 г кукурузного зерна молочной спелости;
соль по вкусу.

Овощной суп со сметаной (холодный)

Огурцы нарезаем кубиками, добавляем очищенные, раздавленные помидоры, мелко нарубленный укроп, растертый чеснок, растительное масло, соль, уксус, перец. Все заливаем сметаной, перемешиваем и охлаждаем.

Подаем с несколькими кусочками льда.

Состав: *200 г огурцов;*
400 г помидоров;
2 ст. ложки укропа;
1 зубчик чеснока;
20 г растительного масла;
соль, уксус, молотый перец по вкусу;
1 кг сметаны или 3/4 кг сметаны и 1/4 л молока или воды.

Суп морковный со сметаной

Морковь натираем на терке, кладем в кастрюлю с растопленным жиром, обжариваем, добавляем горячий бульон, нарезанный картофель и варим до готовности. Пассеруем манную крупу и, когда остынет, смешиваем с маслом, добавляем в суп, солим и доводим до кипения. При подаче кладем смесь сметаны с желтком, посыпаем петрушкой.

Состав: *1,5 л бульона;*
500 г сметаны 10 %-ной жирности;
2 моркови (200 г);
2 картофелины (200 г);
1 ст. ложка манной крупы;
1 яйцо (желток);
2 ст. ложки рубленой зелени петрушки;
соль по вкусу.

Суп из слив с сухариками и сметаной

Воду с сахаром вскипятим. Добавляем туда корицу и сливы, варим на слабом огне, загустим картофельным крахмалом, разведенным холодной водой. Горячий суп наливаем в порционную посуду, кладем в него сухарики.

Подаем горячим или холодным со сметаной.

Состав: *1 л воды;*

300 г свежих слив; 150 г сахара;

200 г сметаны 10 %-ной жирности;

100 г сливочных сухарей;

1 ст. ложка крахмала; щепотка корицы.

Бал-Каймак (казахская кухня)

Сметану в кастрюле провариваем при помешивании, пока на поверхности не образуется слой масла, добавляя в это время сахар или мед. После этого вводим муку, хорошо размешиваем и еще раз провариваем 10 минут.

Подаем на стол в горячем виде.

Состав: *3 стакана сметаны 10 %-ной жирности;*

3 ст. ложки сахара;

2 ст. ложки муки.

Цыплята в сметане

Цыплят разрезаем на 4 части, солим, перчим, обжариваем на сковороде с двух сторон. Кладем в кастрюлю с толстым дном, добавляем очищенные яблоки, нарезанные крупными дольками, чернослив без косточек, заливаем сметаной и варим 10–15 минут на тихом огне до готовности яблок. Подаем, посыпав рубленой зеленью. Гарнир к этому блюду не нужен.

Состав для одной порции: *100–120 г цыплят;*
70 г яблок;
30 г чернослива;
100 г сметаны.

Цыпленок в сметане по-румынски

Разрубим цыпленка на куски и положим в кастрюлю со сливочным маслом и небольшим количеством подсоленного кипятка. Варим на слабом огне в закрытой кастрюле. Когда цыпленок сварится, добавляем смешанную с мукой сметану, ибо без муки сметана превратится в масло. Добавляем белое вино и даем еще немного покипеть. Подаем горячим, с мамалыгой.

Состав: *1 большой цыпленок;*
500 г сметаны;
1 ст. ложка сливочного масла;
1 ст. ложка муки;
1 ч. ложка белого вина;
соль по вкусу.

Язык в сметане

Отваренный и очищенный от кожицы язык нарезаем, кладем в кастрюлю с частью сливочного масла, подрумяниваем и заливаем смешанной с мукой сметаной. Варим минут 10. Подаем горячим, положив сверху сливочное масло.

Состав: *1 говяжий язык;*
2 ст. ложки сливочного масла;
1 ст. ложка муки;
1 стакан сметаны;
соль по вкусу.

Кальмары в сметане

Кальмары чистим, промываем, нарезаем соломкой, кладем в один слой на горячую сковородку с маслом и быстро обжариваем, добавляем пассерованный лук с грибами, соус, соль, перец, доводим до кипения. Перекладываем в кокотницы, посыпаем тертым сыром и запекаем. Подавать надо сразу же, вынув из духовки и посыпав рубленой зеленью.

Соус: муку слегка поджариваем на сковородке, смешиваем со сливочным маслом в равных пропорциях, вводим в горячую сметану и слегка прокипятим, солим.

Состав для одной порции: *70 г кальмаров;*
1/4 луковицы;
20 г грибов;
75 г сметанного соуса;
сыр – по вкусу
Для соуса: *100 г сметаны;*
5 г масла;
1 ч. ложка муки.

Капуста в сметане

Нашинкованную капусту кладем в подсоленный кипяток на 15 минут, охлаждаем. Мелко нарезанный лук слегка обжариваем на масле, смешиваем с капустой, небольшим количеством бульона или воды, солим. Все кладем в казан и запекаем в духовке. Заливаем сметаной и подаем.

Состав: *200 г бульона или воды;*
1 кг свежей капусты;
1 головка лука;
100 г сливочного масла;
1 стакан сметаны;
соль по вкусу.

Кабачки в сметане

Тонкие кружочки кабачка солим, через 30 минут обжариваем на сковороде в масле с обеих сторон, заливаем сметаной, даем прокипеть 1–2 раза и подаем горячими.

Состав: *1 кг кабачков;*
8 ст. ложек сливочного масла;
3/4 стакана сметаны;
соль по вкусу.

Лук-порей со сметаной

Лук-порей нарезаем кусочками и варим до полной мягкости в кипятке, меняя 2–3 раза воду. Вынутый из воды и обсушенный лук кладем в кастрюлю с крышкой, наливаем молоко, прибавляем соль и тушим 15 минут. Перекладываем в глиняную посуду, добавляем сливочное масло, поливаем сметаной, посыпаем тертым сыром и ставим на 15 минут в духовку, после чего подаем на стол.

Состав: *500 г очищенного лука-порея;*
1 стакан молока;
30 г сливочного масла;
1 стакан сметаны;
1 ст. ложка тертого сыра;
1,5 л воды;
соль по вкусу.

Фасоль стручковая со сметаной

Стручки чистим от жилок, нарезаем наискось, заливаем небольшим количеством кипящей воды и в закрытой кастрюле варим на сильном огне. Когда фасоль станет мягкой, сливаем отвар, солим, добавляем немного сахара, заправляем мукой, разведенной холодным отваром фасоли (1/2 стакана), даем прокипеть, прибавляем по вкусу уксус и сметану. Подаем к мясу или как отдельное блюдо.

Состав: *800 г стручковой фасоли;*
1 ст. ложка муки;
100 г сметаны;
2 стакана воды;
1 ст. ложка 3 %-го уксуса;
1 ст. ложка сахара;
соль по вкусу.

Свекла с яблоками со сметаной

Молодую свеклу нарезаем мелкими кубиками, заливаем небольшим количеством кипящей воды (1–1,5 стакана) и варим в кастрюле при закрытой крышке. Отвар сливаем, процеживая. В готовую свеклу добавляем соль, сахар, муку, разведенную в холодном отваре свеклы (3 ст. ложки), даем прокипеть и заправляем по вкусу уксусом. Натираем яблоки, смешиваем со сметаной и добавляем в свеклу. Все тщательно перемешиваем и выкладываем в салатник.

Состав: *600 г свеклы;*
200 г яблок;
100 г сметаны;
1 ст. ложка муки;
1 ст. ложка сахара;
1 ст. ложка 3 %-го уксуса;
соль по вкусу.

Капуста белокочанная с яблоками в сметане

Капусту шинкуем как можно мельче, заливаем небольшим количеством кипящей воды, закрываем крышкой, даем прокипеть. Добавляем нашинкованные яблоки и довариваем при закрытой крышке. Отвар сливаем, мягкую капусту заправляем солью, сахаром, добавляем муку, разведенную в холодном отваре капусты (1/2 стакана), еще раз даем прокипеть, после чего добавляем сметану.

Перед подачей посыпаем зеленью петрушки и укропом. Подаем к мясу или как отдельное блюдо.

Состав: *800 г белокочанной капусты;*
200 г яблок;
100 г сметаны;
1 ст. ложка муки;
2 стакана воды;
1 ст. ложка 3 %-го уксуса;
1 ст. ложка сахара;
10 г рубленой зелени петрушки;
10 г рубленой зелени укропа;
соль по вкусу.

Голубцы со сметаной

К мясному фаршу из одного или нескольких видов мяса добавляем холодный рис, пассерованный лук, соль и перец. Капустные листья обвариваем кипятком и раскладываем на разделочной доске. На каждый лист кладем фарш, заворачиваем. Обжариваем голубцы и помещаем в кастрюлю. Заливаем соусом и запекаем в духовке.

Соус: сметану размешиваем с томат-пастой и мукой, разводим бульоном, солим и слегка прокипятим.

При подаче посыпаем голубцы нарезанным укропом.

Состав: *350 г мяса;*
100 г риса;
40 г сливочного или растительного масла;
100 г репчатого лука;
соль, молотый перец по вкусу;
8–16 капустных листьев;
укроп.
Для соуса: *1/4 л сметаны;*
2 ст. ложки томат-пасты;
20 г муки;
мясной бульон, соль, зелень.

Тыква с помидорами в сметане

Помидоры нарезаем кружочками, заливаем кипящей водой (1 стакан), добавляем сливочное масло и тушим 10 минут в закрытой кастрюле. Тыкву, очищенную от кожуры и семян, нарезаем кубиками, заливаем кипящей водой (1,5 стакана), кастрюлю закрываем крышкой и варим около 10 минут. Помидоры вынимаем из кастрюли, охлаждаем, протираем с мукой, сахаром, смешиваем с тыквой, даем прокипеть. Затем добавляем сметану, выкладываем в салатник, посыпаем рубленой зеленью петрушки.

Подаем к мясу или как отдельное блюдо.

Состав: *800 г тыквы;*
3 помидора (150 г);
600 г воды;
30 г сливочного масла;
1 ст. ложка муки;
100 г сметаны;
1 ст. ложка сахара;
1 ст. ложка рубленой зелени петрушки;
1 ст. ложка рубленой зелени укропа;
соль по вкусу.

Огурцы, тушенные в сметане, с гренками

Огурцы нарезаем тонкими ломтиками (толщиной около 1 см), слегка посыпаем мелкой солью, перцем, обваливаем в муке и обжариваем в топленом масле. Складываем их в кастрюлю, добавляем сметану, томат-пюре и, закрыв крышкой, тушим при слабом кипении, пока огурцы не станут достаточно мягкими. При подаче посыпаем укропом. Рекомендуется подавать огурцы с уложенными вокруг гренками из белого хлеба.

Состав: *600 г свежих огурцов;*
50 г топленого масла;
100 г сметаны;
1 ст. ложка муки;
1 ст. ложка томата-пюре;
10 г рубленого укропа;
соль, перец по вкусу.

Свекла, тушенная в сметане

Очищенную и обмытую свеклу, а также морковь, петрушку или сельдерей нарезаем соломкой, кладем в кастрюлю, добавляем масло, уксус и немного воды, перемешиваем и тушим под крышкой до готовности, следя, чтобы овощи не пригорели. Через 45 минут засыпаем муку, размешиваем, добавляем сметану, соль, сахар, снова вымешиваем и кипятим еще 10 минут.

Состав: *600 г свеклы;*
1 морковь (100 г);
1 очищенный корень петрушки;
1 очищенный корень сельдерея;
30 г сливочного масла;
50 г уксуса 3 %-ного;
1 ст. ложка муки;
1 стакан сметаны;
1 ст. ложка сахара;
1 стакан воды;
соль по вкусу.

Баклажаны, тушенные в сметане

Баклажаны нарезаем, кладем в горячую подсоленную воду на 5 минут, откидываем на дуршлаг, обваливаем в муке и обжариваем. Кладем в кастрюлю, заливаем сметаной и тушим 30 минут. При подаче посыпаем зеленью.

Состав: *300 г баклажанов;*
1 стакан сметаны;
1 ст. ложка муки;
2 ст. ложки сливочного масла;
соль по вкусу.

Спаржа, запеченная с яйцами в сметане

Спаржу чистим и разрезаем поперек на кусочки длиной 2–3 см, варим минут 10 до мягкости в подсоленной воде, откидываем на дуршлаг и кладем на сковороду, смазанную сливочным маслом. На сковороде спаржу обливаем сметаной, хорошо смешанной с сырыми яйцами, солим и запекаем в духовке. На стол подаем горячей.

Состав: *500 г спаржи;*
30 г сливочного масла;
150 г сметаны;
3 яйца;
соль по вкусу.

Запеканка сметанная с яблоками

У яблок удаляем сердцевину, начиняем вареньем, кладем в форму для запекания. Сметану тщательно смешиваем с желтками, мукой, сахаром, корицей и взбитыми белками. Полученным соусом заливаем яблоки и запекаем.

Состав: *600 г антоновских яблок;*
100 г варенья;
1 стакан сметаны;
2 яйца;
1/2 ст. ложки муки;
2 ст. ложки сахара;
щепотка корицы.

Омлет со сметаной

Яйца смешиваем со сметаной, солим и выливаем на горячую, смазанную маслом сковороду. Поддерживая сковороду в сильно нагретом состоянии, помешиваем смесь до загустения.

Состав: *10 яиц;*
1 стакан сметаны;
50 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Гречневая каша со сметаной и творогом

Варим густую кашу из гречневой крупы, посыпаем солью и сахаром. Когда остынет, соединяем с протертым творогом. Разбавляем сметаной с яйцами, перемешиваем, выкладываем в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выравниваем, смазываем сметаной, сбрызгиваем растительным маслом и запекаем.

Состав: *250 г ядрицы;*
1/2 л молока;
соль по вкусу;
40 г сахара;
200 г творога;
250 г сметаны;
2 яйца;
40 г сливочного масла;
панировочные сухари для посыпания формы.

Пудинг на сметане

Сметану смешиваем с мукой, сахаром и, постоянно помешивая, провариваем, затем охлаждаем, вмешиваем желтки, тертую лимонную цедру и вводим взбитые белки. Массу кладем в смазанную жиром форму и выпекаем.

Состав: *500 г сметаны 20 %-ной жирности;*
80 г муки в/с (3 ст. ложки);
4 яйца;
100 г сахара;
растительное масло для смазывания формы;
15 г измельченной цедры лимона.

Пирог «Колодец»

Замесим не очень крутое песочное тесто, раскатаем и разрежем на 28 палочек длиной по 26 см. Выпекаем. Выкладываем на доску, смазываем взбитым белком с сахарной пудрой. Палочки укладываем в виде сруба колодца, оставляя зазоры до 4 см. Оставшимся белком навешиваем «сосульки», чтобы получилось впечатление обледенения.

Состав теста: *2 стакана сметаны;*
1,5 стакана сахара;
2 стакана муки;
250 г маргарина; щепотка соды.
Для крема: *3 белка;*
150 г сахара.

Соус сметанный (1-й вариант)

Муку слегка прожарим с маслом и разведем половиной стакана овощного отвара и 1 стаканом сметаны. Прокипятив 5 минут, добавляем соль и процеживаем.

Подаем к котлетам картофельным, капустным, морковным и запеканкам.

Состав: *1/2 стакана овощного отвара;*
250 г сметаны;
1 ст. ложка муки;
1 ст. ложка растительного масла;
соль по вкусу.

Соус сметанный (2-й вариант)

Лук нарезаем дольками и заливаем холодной водой. Доводим до кипения, отвар сливаем, лук пассеруем на сливочном масле вместе с мукой, затем вливаем сметану и горячее молоко. Смесь кипятим 25–30 минут и протираем.

Готовый соус подаем горячим к различным овощным и мясным блюдам.

Состав: *200 г репчатого лука;*
100 г сливочного масла;
3 ст. ложки муки;
500 г сметаны;
200 г молока;
соль по вкусу.

Соус сметанный с томатом

Мелко нарезаем лук, поджариваем на сливочном масле. Когда лук слегка поджарится, кладем в него томат-пюре и продолжаем жарить еще 3–4 минуты, чтобы жир принял окраску томата. После этого вливаем в лук с томатом сметанный соус, размешиваем и даем прокипеть.

Состав: *200 г сметаны;*
100 г овощного отвара;
1 ст. ложка муки;
60 г сливочного масла;
1 головка лука;
100 г томата-пюре;
соль, перец по вкусу.

Соус грибной со сметаной

Свежие грибы чистим, промываем, отвариваем в кипящей подсоленной воде. Сушеные грибы хорошо промываем, замачиваем в воде с добавлением молока, промываем и отвариваем.

Сваренные грибы мелко шинкуем и обжариваем. Репчатый лук поджариваем отдельно до бледно-золотистого цвета, соединяем с грибами и еще раз прожариваем.

В процеженный грибной бульон добавляем муку, соль, варим 15–20 минут, затем кладем поджаренные грибы с луком и на слабом огне варим еще 10–15 минут. В конце варки соуса добавляем сливочное масло, перец черный горошком, лавровый лист и сметану.

Состав: *300 г свежих грибов (или сушеных);*
2 ст. ложки муки;
2 луковицы;
150 г сметаны;
50 г сливочного масла;
соль, перец по вкусу.

Соус яичный к холодным закускам

Растираем яичные желтки и прибавляем остальные продукты. Взбиваем (лучше всего миксером) до получения гладкой массы.

Состав: *2 яйца, сваренных в крутую;*
50 г уксуса 3 %-ного;
50 г растительного масла;
150 г сметаны;
1 ч. ложка горчицы;
1 ст. ложка томата-пюре;
1 ст. ложка рубленой зелени петрушки;
щепотка сахара;
соль по вкусу.

Сельдерей со сметанным соусом

Сельдерей чистим, нарезаем ломтиками и отвариваем в подсоленном разбавленном водой молоке. Мягкий сельдерей выкладываем в смазанные жиром формы для запекания, посыпаем тертым сыром и выдерживаем в тепле.

Растираем подсоленное сливочное масло с желтками, добавляем горячий отвар от сельдерея и сметану. Взбиваем смесь на паровой бане, солим и приправляем. Все выливаем на сельдерей (можно посыпать обжаренным миндалем) и быстро запекаем. Подаем к белому мясу.

Состав: *400 г сельдерея;*
соль по вкусу;
1/2 л молока;
60 г швейцарского сыра или пармезана;
60 г сливочного масла;
2 желтка;
отвар от сельдерея;
125 г сметаны;
лимонный сок, молотый перец.

Желе из сметаны

Хорошо охлажденную сметану смешиваем с сахаром и ванилью и взбиваем до тех пор, пока объем не увеличится вдвое. Потом в сметану, все время помешивая ее, вливаем тонкой струйкой распущенный теплый желатин. Полученную массу хорошо перемешиваем, тотчас же раскладываем в формочки и охлаждаем.

Состав: *1 стакан сметаны 10 %-ной жирности;*
100 г сахарной пудры;
2 ч. ложки желатина.

Крем из сметаны

Желатин заливаем холодной кипяченой водой на 1 час для набухания, затем растворяем на пару. Охлажденную сметану взбиваем, добавляем желатин и пюре из свежих ягод. Перемешиваем, наполняем кремом порционную посуду, охлаждаем.

При подаче украшаем целыми ягодами.

Состав: *200 г ягод клубники для пюре;*

1 стакан сметаны 10 %-ной жирности;

2 ст. ложки сахара;

2 ч. ложки желатина.

Крем сметанный без желатина

Ставим кастрюлю со сметаной в холодную воду и взбиваем веничком до образования густой пышной пены, которая должна удерживаться на поднятом веничке. Просеиваем сахарную пудру, смешиваем с ванильным сахаром и веничком перемешиваем со взбитой сметаной.

Состав: *1 стакан сметаны 20 %-ной жирности;*
4 ст. ложки сахарной пудры;
5 г ванильного сахара.

Сметанный крем с желатином

Кастрюлю со сметаной ставим в холодную воду и взбиваем до густой пены, которая должна удерживаться на веничке. Добавляем сахарную пудру и ваниль. Растворяем желатин в 1 стакане теплого молока и, взбивая, вливаем тонкой струйкой. Крем можно ароматизировать соком любых фруктов и ягод, которые рекомендуется добавлять перед введением желатина.

Состав: *2 стакана сметаны 30 %-ной жирности;*

200 г сахарной пудры;

2 ч. ложки желатина.

Паштет из куриного мяса

Куриное мясо и грибы дважды пропускаем через мясорубку, добавляем мелко натертый сыр, специи и сметану. Выкладываем в смазанную форму. Греем в духовке 10 минут.

Состав: *300 г отварного куриного мяса;*
50 г сыра;
100 г вареных шампиньонов;
1 яйцо;
щепотка сахара;
1 ст. ложка растительного масла для смазки формы;
1 стакан сметаны;
соль, перец по вкусу.

Паштет из копченой скумбрии

Филе рыбы, шпик, обжаренную нашинкованную луковицу пропускаем через мясорубку, добавляем натертое яблоко, замешиваем сметану.

Состав: *150 г филе скумбрии;*
75 г копченого или соленого сала;
2 кисло-сладких яблока (100 г);
1 очищенная луковица;
1 ст. ложка растительного масла для обжаривания лука;
50 г сметаны 10 %-ной жирности.

Паштет из кильки

Картофель, филе кильки, колбасу и обжаренный лук пропускаем через мясорубку. Добавляем сметану и соль.

Состав: *100 г филе кильки;*
250 г отварного картофеля;
1 луковица;
50 г вареной колбасы;
30 г сливочного масла;
50 г сметаны 10 %-ной жирности;
соль по вкусу.

Сельдь по-немецки

Филе сельди нарезаем и кладем в селедочницу, сверху кладем нарубленный репчатый лук и очищенное нашинкованное яблоко. Заливаем сметаной, заправленной сахаром. Гарнируем кусочками соленого огурца.

Состав: *300 г филе сельди;*
1 очищенная луковица;
4 яблока (200 г);
1 ст. ложка сахара;
200 г соленых огурцов;
150 г густой сметаны.

Лимонно-сметанный коктейль

Мед распускаем в чай и охлаждаем. Добавляем сметану, перемешиваем и вливаем сок лимона.

Подаем коктейль хорошо охлажденным.

Состав (на 5–6 порций): *половинка или целый лимон;*
2 стакана сметаны;
0,5 л крепкого, горячего, несладкого чая;
4 ст. ложки меда.

САЛАТЫ СО СМЕТАНОЙ

Для приготовления салатов широко используют сметану. Она придает им приятный кисловатый, пикантный вкус, создает белый фон, на котором рельефно выделяются остальные компоненты салата.

Готовить салаты следует незадолго до подачи их на стол, заправлять сметаной – при подаче блюда.

Салат из шпината, зеленого салата и свежих огурцов

Хорошо промытые шпинат и салат разрезаем на 2–3 части или нарезаем соломкой. Нарезаем огурцы и зеленый лук. Продукты соединяем. Желток вареного яйца растираем с солью, сахаром, горчицей, смешиваем со сметаной, уксусом и заправляем этой смесью салат.

При подаче посыпаем мелко нарубленным яичным белком и мелко нарезанной зеленью.

Состав: *200 г молодого шпината;*
100 г зеленого салата;
200 г свежих огурцов;
150 г зеленого лука;
2 яйца;
250 г сметаны;
1 ч. ложка горчицы;
1 ч. ложка сахара;
25 г уксуса 3 %-ного;
2 ст. ложки рубленой зелени укропа;
соль по вкусу.

Салат «Весна»

Зеленый салат нарезаем, кладем горкой в салатник. Вокруг раскладываем нарезанные кружочками морковь, сваренный в кожуре и очищенный картофель, редиску, огурцы, рубленый зеленый лук. В центре горки размещаем кружочки сваренных вкрутую яиц. Из сметаны, уксуса и сахара готовим соус, заправляем. При подаче солим.

Состав: *100 г зеленого листового салата;*
2 яйца;
2 свежих огурца;
200 г редиса;
1 морковь;
2 картофелины;
100 г рубленого зеленого лука;
1 ст. ложка 3 %-го уксуса;
1 ч. ложка сахара;
150 г сметаны;
соль по вкусу.

Весенний салат с редисом

Редис, огурцы, салат-латук, зеленый лук и вареный картофель, очищенный от кожицы, шинкуем и смешиваем с консервированным горошком. Заправляем салат сметаной, солью, сахаром и уксусом. Оформляем дольками сваренного вкрутую яйца, кружочками редиса, зеленью.

Состав: *100 г редиса;*
100 г вареного картофеля;
100 г свежих огурцов;
100 г консервированного горошка;
50 г зеленого салата-латук;
50 г зеленого лука (перо);
1 ч. ложка 3 %-го уксуса;
1 ч. ложка сахара;
150 г сметаны 10 %-ной жирности;
1 яйцо;
соль, перец по вкусу.

Зеленый салат с огурцами и помидорами

Листики салата нарезаем на 2–3 части. Свежие помидоры и огурцы нарезаем кружочками. На подготовленный салат кладем огурцы и помидоры и поливаем сметаной.

При подаче посыпаем мелко нарезанной зеленью.

Состав: *300 г зеленого салата;*
300 г свежих помидоров;
300 г свежих огурцов;
2 ст. ложки рубленой зелени укропа;
200 г сметаны;
соль по вкусу.

Салат из свежих овощей

Вареный очищенный картофель, редис, помидоры нарезаем кружочками, зеленый лук шинкуем, перец и вареную фасоль (лопатки), листики зеленого салата нарезаем соломкой. Часть яйца мелко рубим. Все смешиваем и заправляем сметаной, солью. Салат оформляем яйцом и зеленью.

Состав: *150 г вареного молодого картофеля;*
150 г свежих огурцов;
100 г свежих помидоров;
100 г редиса;
100 г зеленого салата;
100 г сладкого перца;
100 г фасоли в стручках;
100 г зеленого рубленого лука;
1 яйцо;
200 г сметаны 10 %-ной жирности;
соль по вкусу.

Помидоры с яблоками и сметаной

Помидоры нарезаем дольками покрупнее, яблоки – дольками потоньше, листья салата и зелень петрушки измельчаем. Перед подачей продукты смешиваем, кладем в салатницу, заливаем смесью сметаны, натертого хрена, добавляем по вкусу соль, сахар.

Состав: *400 г свежих помидоров;*
2 яблока (150 г);
1 ст. ложка рубленой зелени салата;
1 ст. ложка рубленой зелени петрушки;
150 г сметаны 10 %-ной жирности;
1 ст. ложка тертого хрена;
1 ч. ложка сахара;
соль по вкусу.

Морковь, капуста, клюква или брусника со сметаной

Смешиваем натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанную свежую капусту, вымытую свежую или моченую клюкву, поливаем сметаной, перемешиваем, добавляем сахар.

Состав: *800 г моркови;*
300 г капусты;
500 г клюквы;
250 г сметаны 10 %-ной жирности;
1 ч. ложка сахара.

Морковь, сельдерей, зеленый горошек и сметана

Очищенные морковь, сельдерей натираем на терке, сбрызгиваем лимонной кислотой, перемешиваем с консервированным зеленым горошком и заливаем сметаной.

Состав: *300 г моркови;*
100 г сельдерея (корень);
100 г консервированного зеленого горошка;
200 г сметаны 10 %-ной жирности;
1 ст. ложка раствора лимонной кислоты;
1 ч. ложка сахара.

Салат из моркови, яблок и изюма

Изюм промываем и замачиваем в кипяченой воде на 25–30 минут. Подготовленные морковь и яблоки нарезаем тонкой соломкой, соединяем со сметаной, изюмом, сахаром, солью, лимонной кислотой и перемешиваем.

Состав: *500 г моркови;*
300 г яблок;
2 ст. ложки изюма;
200 г сметаны;
1 ст. ложка сахара;
0,5 г лимонной кислоты.

Салат «Витаминный»

Яблоки, помидоры, огурцы свежие нарезаем ломтиками, морковь и сельдерей тонкой соломкой. У вишни удаляем косточки. Нарезанные плоды и овощи соединяем, заправляем разведенной лимонной кислотой или соком лимона, сахаром, сметаной.

При подаче украшаем яблоками, вишней, овощами.

Состав: *200 г яблок;*
250 г свежих помидоров;
150 г свежих огурцов;
100 г моркови;
100 г корня сельдерея;
100 г вишни без косточек;
2 ст. ложки разведенной лимонной кислоты;
2 ч. ложки сахара;
200 г сметаны.

Салат из цветной капусты

Капусту отвариваем и шинкуем. Помидоры и огурцы нарезаем. В салатницу кладем рядами помидоры, огурцы, цветная капуста. Перед подачей заливаем сметаной, посыпаем зеленью.

Состав: *400 г цветной капусты;*
300 г помидоров;
300 г огурцов;
50 г зеленого лука (перо);
2 ст. ложки рубленой зелени укропа;
200 г сметаны 10 %-ной жирности;
соль по вкусу.

Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом

Капусту отвариваем и разбираем на мелкие соцветия. Подготовленные яблоки, огурцы и помидоры нарезаем тонкими ломтиками. Все соединяем, добавляем зеленый горошек, виноград и осторожно перемешиваем.

При подаче поливаем сметаной и посыпаем зеленью.

Состав: *200 г цветной капусты;*
200 г свежих помидоров;
150 г свежих огурцов;
100 г консервированного зеленого горошка;
200 г яблок;
150 г винограда;
200 г сметаны;
2 ст. ложки рубленой зелени укропа.

Салат из кольраби

Кольраби чистим от кожицы, натираем на терке с крупными отверстиями, заправляем сметаной, смешанной с майонезом, уксусом, солью и хорошо перемешиваем.

При подаче посыпаем мелко нарезанной зеленью.

Состав: *800 г кольраби;*
100 г сметаны;
100 г майонеза;
2 ч. ложки 3 %-го уксуса;
2 ст. ложки рубленой зелени укропа.

Салат из краснокочанной капусты со сметаной

Капусту шинкуем, немного солим, растираем до образования сока. Отваренные грибы нарезаем соломкой, огурцы и лук мелко рубим. Все продукты перемешиваем, добавляя сметану, соль и сахар по вкусу.

Состав: *300 г краснокочанной капусты;*
300 г свежих грибов;
2 соленых огурца;
1 очищенная луковица;
200 г сметаны;
сахар, соль по вкусу.

Салат из соленых огурцов и редьки

Очищенную редьку натираем стружкой или нарезаем тонкими пластинками, посыпаем солью. Посуду с редькой накрываем крышкой или тарелкой, хорошо встряхиваем. Огурцы нарезаем тонкими ломтиками. Лук мелко нарезаем. Все перемешиваем с редькой, заливаем сметаной, добавляем соль и сахар по вкусу. Посыпаем салат мелко нарезанной зеленью.

Состав: *500 г очищенной редьки;*
2 соленых огурца;
1 очищенная луковица;
2 ст. ложки рубленой зелени укропа;
2 ст. ложки рубленой зелени петрушки;
200 г сметаны 10 %-ной жирности.

Салат из вареной свеклы

Вареную очищенную свеклу нарезаем мелкими кубиками и смешиваем с яблоками, нарезанными кубиками. Заправляем по вкусу солью, сметаной.

Нашинкованную капусту солим, отжимаем и смешиваем с нарезанной вареной свеклой. Заправляем по вкусу солью, сахаром и разведенной лимонной кислотой.

Состав: *500 г свеклы;*

3 яблока (или белокочанная капуста);

2 ч. ложки сахара;

2 ст. ложки разведенной лимонной кислоты;

150 г густой сметаны; соль по вкусу

Салат из фасоли

Фасоль для салата заранее замачиваем, а затем отвариваем. В отваренную фасоль кладем мелко нарезанный лук, размятый чеснок, дольки помидоров. Заливаем сметаной.

Состав: *500 г фасоли;*
1 очищенная луковица;
2–3 дольки чеснока;
150 г свежих помидоров;
200 г сметаны 10 %-ной жирности;
соль по вкусу

Салат овощной со стручками фасоли

Вареные стручки фасоли нарезаем длиной 3 см, огурцы и помидоры полукружочками. Половину листьев салата нарезаем. Все перемешиваем, выкладываем в салатник на оставшиеся листья зеленого салата; в центре помещаем нарезанные кружочками яйца, солим, поливаем сметаной и посыпаем зеленью.

Состав: *200 г стручковой фасоли;*
200 г помидоров;
100 г зеленого салата;
3 вареных яйца;
200 г сметаны;
2 ст. ложки рубленой зелени петрушки;
соль по вкусу.

Белая фасоль с болгарским перцем

В отваренную фасоль кладем мелко нарезанный лук, размятую дольку чеснока, нарезанные стручки болгарского перца или дольки помидоров, солим, заливаем сметаной.

Состав: *300 г белой фасоли;*
2 луковицы;
2 болгарских перца;
1 долька чеснока;
1 ст. ложка разведенной лимонной кислоты;
200 г сметаны 10 %-ной жирности;
соль по вкусу.

Сельдерей с болгарским перцем

Сельдерей промываем, чистим, нарезаем соломкой и сбрызгиваем уксусом. У перцев вырезаем сердцевину, выдерживаем стручки ошпариваем кипятком, нарезаем соломкой. Сельдерей и перец смешиваем со сметаной, добавляем соль, сахар, посыпаем измельченной зеленью.

Состав: *2 очищенных корня сельдерея;*
100 г болгарского перца;
150 г сметаны;
1 ст. ложка разведенного уксуса;
2 ст. ложки рубленой зелени укропа;
1 ч. ложка сахара;
соль по вкусу.

Салат по-казахски

Вареный картофель, жареное мясо и морковь, огурцы, очищенные от кожицы, и свежие яблоки нарезаем тонкими ломтиками, добавляем зеленый горошек и все перемешиваем. Перчим, заправляем сметаной и майонезом.

Состав: *200 г вареного картофеля;*
400 г говяжьей мякоти для жаренья;
2 соленых огурца;
50 г моркови;
50 г зеленого горошка;
150 г очищенных яблок;
150 г майонеза;
3 ст. ложки сметаны 10 %-ной жирности;
соль, перец по вкусу.

Салат картофельный с грибами

Грибы смешиваем с нарезанным кубиками картофелем, заправляем сметаной, солим, добавляем сахар, перец, посыпаем зеленым луком, зеленью петрушки и укропом.

Состав: *500 г вареного картофеля;*
50 г соленых или маринованных грибов;
150 г сметаны 10 %-ной жирности;
100 г зеленого лука (перо);
2 ст. ложки рубленой зелени укропа;
2 ст. ложки рубленой зелени петрушки;
соль, сахар, перец по вкусу.

Яичный салат

Яйца и лук нарезаем кружочками и кладем в салатник. Соленые огурцы нарезаем мелкими кубиками и перемешиваем с майонезом и сметаной. Добавляем тертый хрен, соль и сахар. Все перемешиваем и охлаждаем.

Состав: *6 сваренных вкрутую яиц;*
150 г майонеза;
100 г сметаны 10 %-ной жирности;
200 г соленых огурцов;
1 очищенная луковица;
1 ч. ложка тертого хрена;
щепотка сахара;
соль по вкусу.

Салат из яиц и ветчины

Сваренные вкрутую яйца, ветчину или колбасу, яблоки и помидоры нарезаем, перемешиваем с тертым хреном и сметаной. Украшаем листиками салата.

Состав: *2 яйца;*
100 г вареной ветчины;
1 ч. ложка тертого хрена;
1 свежий огурец;
50 г зеленого салата для украшения;
100 г густой сметаны;
1 яблоко;
1 помидор;
соль по вкусу.

Салат из сельди и помидоров

Филе сельди, помидоры, лук, яблоко, яйцо нарезаем, перемешиваем, заправляем сметаной и сахаром.

Состав: *100 г филе сельди;*
3 свежих помидора;
1 очищенная луковица;
1 кислое яблоко;
1 яйцо, сваренное вкрутую;
1 ч. ложка сахара;
100 г густой сметаны.

ТВОРОГ

Творог широко применяется при болезнях печени, сердечно-сосудистой системы, ожирении, диабете, после ожогов и переломов костей. При подагре и некоторых других заболеваниях, когда белки мяса или рыбы употреблять нельзя, их заменяют белком творога.

Различают жирный, полужирный и обезжиренный.

Жирный творог, получаемый из цельного молока, содержит 18 % жира. Жирный творог употребляют в натуральном виде.

Полужирный творог готовится из смеси цельного и обезжиренного молока и содержит не менее 9 % жира.

Обезжиренный творог вырабатывается из обезжиренного (снятого) молока. Он содержит в основном полноценные молочные белки, которые почти полностью усваиваются организмом. Нежирный – используют для приготовления сырков, пудингов и т. д.

Молочная промышленность вырабатывает диетический, нежирный творог, имеющий в 2–3 раза меньшую кислотность, чем другие виды творога. Пресный творог пониженной кислотности особенно важен при язвенной болезни желудка и гастритах с повышенной секрецией.

Иногда требуется снизить кислотность купленного творога. Для этого 0,5 кг кислого творога соединяют со смесью из 0,25 л цельного молока и 0,25 л холодной кипяченой воды. Все это надо взбить веничком в эмалированной кастрюле и примерно за 20 минут довести до кипения на небольшом огне при закрытой крышке. Затем творожную массу откинуть на марлю в дуршлаге и отжать в полотняном мешочке.

Творог – продукт скоропортящийся, поэтому хранить его следует в холодильнике, причем срок хранения не должен превышать 3 суток. Хранят творог в плотно укрытой стеклянной или фарфоровой таре.

Из потерявшего свежесть творога лучше приготовить сырники, вареники и т. д.

Приготовление творога в домашних условиях (первый способ)

Чтобы получить творог высокого качества и более прочный при хранении, молоко перед сквашиванием рекомендуют пастеризовать – нагреть в кастрюле с кипящей водой до температуры 75–85 ˚С.

Пастеризованное молоко охлаждаем (летом до 30–32 ˚С, а зимой до 35–37 ˚С) и вносим в него закваску (можно использовать молоко, сквашенное накануне) из расчета 3–5 % от сквашиваемого молока. Заквашиваемое молоко закрываем и ставим в теплое место.

Готовый сгусток для творога должен быть в меру плотным, однородным, без отделяющейся сыворотки. Готовность сгустка можно определить так: в сгусток погружают отвесно ложечку и забирают небольшой слой. При достаточной степени сквашивания, пригодной для приготовления творога, излом сгустка бывает ровным с блестящей поверхностью, а выделяющаяся сыворотка прозрачная, зеленоватого цвета. Из недоквашенного молока получается мало творога и он бывает крупчатым, а из переквашенного молока получается кислый и сухой творог.

Со сгустка снимаем верхний слой и остатки пены, затем послойно осторожно перекладываем сгусток в другую посуду, которую ставим в посуду с горячей водой. Температуру воды поддерживаем на уровне 50–55 ˚С (но не выше 60 ˚С). Для равномерного прогревания сгусток осторожно помешиваем. Когда температура сгустка достигнет 40 ˚С, его выдерживаем 2–3 минуты, а затем посуду с творожной массой вынимаем из водяной бани.

Температура и продолжительность отваривания зависят от кислотности и плотности сгустка: чем выше кислотность и плотность сгустка, тем ниже должна быть температура отваривания. Отваривание при высокой температуре дает сухой, крошливый творог, при низкой – мягкий, тестообразный.

Отваренный творог перекладываем в дуршлаг для стекания сыворотки. После того как стечет сыворотка, творог готов к употреблению.

Приготовление творога в домашних условиях (второй способ)

Возьмем 1 л свежего пастеризованного молока и 500 г кефира. Нальем молоко в кастрюлю и подогреем до 80 °С. До кипения нагревать нельзя, т. к. из кипящего молока творог не получится. Затем в молоко добавим кефир и убавим огонь, все время помешивая смесь. Через несколько минут начинается образование творожных хлопьев. Снимаем кастрюлю с огня и содержимое охлаждаем.

Если у вас нет термометра, готовьте творог на «водяной бане». Для этого потребуется две кастрюли, свободно входящие одна в другую. В меньшую наливаем молоко, а в большую – воду. На дно большой кастрюли ставим сетку, чтобы предотвратить разрушение эмали. Нагреваем воду до кипения и тут же в кастрюлю с молоком вливаем, помешивая, кефир. Полученную смесь нагреваем еще 15 минут, все время помешивая, до образования творожных хлопьев. Даем массе охладиться до комнатной температуры: за 2–3 часа мелкие хлопья соединятся в крупные.

Чтобы отделить творог от жидкости, достаточно откинуть его на дуршлаг. Когда основная жидкость стечет, ее не следует выливать, а используйте для приготовления оладий.

Творог перекладываем в марлевый мешочек и отпрессовываем. Для этого на творог в марле кладем обработанную кипятком дощечку, а на нее помещаем груз. Отпрессованный творог переносим в холодное место.

Если у вас нет кефира, его можно заменить простоквашей или, в крайнем случае, сметаной. Для приготовления творога нельзя использовать прокисшее молоко: в нем могут содержаться болезнетворные микробы.

Творог длительного хранения (старинный рецепт)

О соленом и сушеном твороге сегодня мало кто знает, а наши прабабушки обязательно готовили такой творог для зимы. Творог делали из обезжиренного на сепараторе или снятого молока. Молоко разных удоев собирали в одну емкость, подогревали до 32–37 ˚С и оставляли для образования сгустка самоквасом, т. е. за счет микроорганизмов в молоке, или заквашивали, добавляя 3–4 % простокваши хорошего качества. В течение первых 2–3 часов заквашенное молоко несколько раз перемешивали, а затем оставляли в покое на 10 часов до образования плотного сгустка.

Длинным ножом разрезали сгусток в разных направлениях на кубики размером 5 на 5 мм и ставили для отваривания в вытопленную русскую печь или духовку, нагревая до 43–45 ˚С. Затем оставляли на несколько часов.

Поверх выделившейся сыворотки получался упругий, кисловатый, с приятным ароматом творог. Его вынимали ситом или дуршлагом и складывали в мешок из бязи или марли, который подвешивали в прохладном месте для стекания сыворотки. Через 2–3 часа из творога отжимали излишки сыворотки, завязывали мешок и сверху придавливали его гнетом. Груз увеличивали до тех пор, пока сыворотка не перестанет отделяться из творога. После этого творог был пригоден для заготовки впрок.

Приготовление сладкой творожной массы в домашних условиях

Протертый творог тщательно смешиваем с сахарным песком или сахарной пудрой. Добавляем соль по вкусу и для аромата ванилин, растворенный в горячей воде. Массу хорошо перемешиваем и ставим в прохладное место.

При подаче на стол кладем творожную массу на тарелку, придав ей форму пирамиды или конуса.

Состав: *500 г жирного творога;*
щепотка ванилина;
75 г сахара;
соль по вкусу.

Творожная масса с изюмом

В массу творога кладем сахар, добавляем сметану, кладем изюм без косточек, предварительно промыв его в теплой воде.

Состав: *500 г жирного творога;*

75 г сахара;

2 ст. ложки сметаны 10 %-ной жирности;

2 ст. ложки изюма.

Творожная масса с медом

Яичные желтки тщательно смешиваем с сахаром и подогретым медом, затем добавляем размягченное сливочное масло и все взбиваем до образования пышной однородной массы и смешиваем с протертым творогом.

Подаем со сметаной или взбитыми сливками.

Состав: *500 г полужирного творога;*
2 ст. ложки сахара;
50 г натурального меда;
5 яиц (желтки);
75 г сливочного масла;
2 ст. ложки сметаны 10 %-ной жирности.

Домашняя сырковая масса

Размягченное сливочное масло разрезаем на маленькие кусочки, кладем в кастрюлю и взбиваем деревянной лопаточкой до тех пор, пока оно не побелеет и не сделается пышным. Затем добавляем сахар, ванилин, 1/2 чайной ложки соли и хорошо перемешиваем массу. Часть сахара (около 1/3) можно заменить натуральным медом. Прибавляем небольшими частями пропущенный через мясорубку творог, приготовленный из пастеризованного молока, и сметану, каждый раз тщательно вымешивая.

Готовую сырковую массу кладем горкой и ее можно украсить свежими или замороженными ягодами. До подачи на стол сырковую массу следует поставить в холодное место.

Чтобы приготовить шоколадную сырковую массу, к творогу добавляем порошок какао или шоколад в порошке.

К сладкой сырковой массе можно добавлять разрезанные на мелкие кусочки цукаты, курагу, изюм, корицу.

Состав: *500 г нежирного творога;*

3 ст. ложки сметаны 10 %-ной жирности;

1 стакан сахара;

100 г сливочного масла;

1 ч. ложка ванилина.

БЛЮДА С ТВОРОГОМ

Творог с яйцом

Творог растираем деревянной ложкой, смешиваем со сметаной. Сваренное вкрутую яйцо остужаем в холодной воде, мелко измельчаем ножом или вилкой. Шинкуем зеленый лук. Все продукты смешиваем и солим.

Состав: *100 г творога;*
3 ст. ложки густой сметаны;
1 яйцо;
1 ст. ложка рубленого зеленого лука;
соль по вкусу.

Яйца «Пикант»

Сваренные вкрутую яйца разрезаем пополам, вынимаем желтки. Желтки растираем со сливочным маслом и творогом, по вкусу добавляем соль, сахар и рубленую зелень. Полученной массой заполняем половинки яиц и украшаем их зеленью петрушки.

Состав: *6 яиц;*
50 г сливочного масла;
100 г полужирного творога;
1 ч. ложка сахара;
50 г рубленого зеленого лука;
3 ст. ложки рубленой зелени петрушки.

Творог с овощами, рыбой и яйцами

Натертую редиску, измельченные лук, сельдь, крутые яйца, рубленую зелень петрушки, укропа, натертые яблоки соединяем с творогом, перемешиваем и подаем на стол с молоком.

Состав: *500 г жирного творога;*
50 г редиски;
50 г репчатого лука;
1 ст. ложка рубленой зелени петрушки;
1 ст. ложка рубленой зелени укропа;
1 яйцо;
100 г сельди, без костей и мелко изрубленной;
100 г яблок;
1 л молока для подачи на стол.

Творог со свежей зеленью

Листья зеленого салата чистим от стебельков, промываем и кладем на дуршлаг, чтобы стекла вода, обсушиваем чистым полотенцем и мелко нарезаем. Творог посыпаем сахаром, перемешиваем и пропускаем через мясорубку. Творожную массу слегка перемешиваем с нарезанной зеленью и выкладываем горкой на тарелки. Сверху творожной горки можно сделать углубление и наполнить холодной сметаной. Края можно украсить зеленью салата или петрушки.

Творог можно смешать с укропом, петрушкой или морковными листьями. Зелени брать не более 50 г.

Подаем на стол с молоком.

Состав: *500 г нежирного творога;*
50 г сметаны 10 %-ной жирности;
50 г зеленого листового салата;
2 ст. ложки сахара;
1 л молока для подачи на стол.

Творог со свежими огурцами и укропом

Огурцы чистим, нарезаем мелкими кубиками. Укроп мелко рубим. Творог растираем до получения однородной массы, смешиваем с другими продуктами, солим, добавляем густую сметану или взбитое масло.

Состав: *100 г творога;*
100 г огурцов;
1 ч. ложка рубленой зелени укропа;
20 г сливочного масла или густой сметаны;
соль по вкусу.

Молодой картофель с творогом и маслом

Картофель тщательно промываем щеткой (в этом случае его не нужно чистить), опускаем в кипящую соленую воду и варим до готовности, воду сливаем. Подсушенный картофель посыпаем мелко нарезанным укропом. В творог замешиваем сметану, соль, укроп.

Подаем картофель в миске, а в другой – творог. Сверху кладем красиво нарезанные кусочки масла. Подаем с молоком, кефиром или простоквашей.

Состав: *1,5 кг молодого картофеля;*
1 кг нежирного творога;
200 г сметаны 10 %-ной жирности;
200 г сливочного масла;
20 г рубленой зелени укропа (4 ст. ложки);
соль по вкусу;
1,5 л молока для подачи на стол.

Лапша, запеченная с творогом

Лапшу всыпаем в большое количество подсоленной кипящей воды и варим около 8 минут, откидываем на дуршлаг и смазываем маслом. Творог протираем через сито, размешиваем, добавив сахар, масло, пряности, желтки и вымытый изюм. Творожная начинка должна быть очень нежной на вкус. Лапшу с творожной начинкой хорошо перемешиваем и разрыхляем. В подготовленной форме запекаем в умеренно нагретой духовке 30 минут. Посыпаем сахаром и нарезаем на части.

Подаем как основное блюдо, полив соком.

Состав: *200–300 г суповой лапши;*
соль по вкусу;
500 г мягкого творога;
200–240 г сахара;
80–100 г сливочного масла;
4 желтка;
ванильный сахар, лимонная цедра;
40 г изюма;
4 белка для взбивания;
20 г сливочного масла;
20 г панировочных сухарей;
20 г сахара для посыпания;
яблочный сок.

Творог с орехами и чесноком

Творог соединяем со слегка растопленным сливочным маслом, добавляем растертый чеснок, рубленые орехи, перец и перемешиваем. При подаче посыпаем зеленью.

Состав: *1 кг жирного творога;*
100 г сливочного масла;
100 г орехов;
10 г чеснока;
щепотка молотого черного перца;
1 ст. ложка рубленой зелени укропа.

Тыква с творогом

Тыкву припускаем до готовности, протираем, охлаждаем, смешиваем с протертым творогом, добавляем ванилина или корицы, сахар и хорошо перемешиваем.

Отдельно подаем сметану.

Состав: *1 кг тыквы;*

500 г нежирного творога;

100 г сахара; щепотка корицы.

Форшмак из сельди с творогом

Филе сельди дважды пропускаем через мясорубку, добавив творог, сметану, соль, сахар, хорошо вымешиваем и взбиваем. Лук зеленый мелко шинкуем, смешиваем (3/4 нормы) с подготовленной массой и охлаждаем. Остальным луком посыпаем форшмак при подаче на стол.

Состав: *500 г нежирного творога;*
250 г филе слабосоленой сельди;
200 г сметаны 10 %-ной жирности;
60 г зеленого лука (перо);
1 ст. ложка сахара;
соль по вкусу.

Творог с копченой треской по-польски

С трески снимаем кожу, чистим от костей, пропускаем через мясорубку вместе с творогом и яйцами, сваренными вкрутую. Добавляем сметану, соль и взбиваем.

Состав: *500 г трески горячего копчения;*
200 г творога;
3 вареных яйца;
150 г сметаны;
соль по вкусу.

Творог с печенью трески

Печень трески мелко нарезаем, соединяем с жиром от печени, протертым творогом, шинкованным зеленым луком, солью, молотым перцем и перемешиваем.

При подаче посыпаем мелко нарезанной зеленью.

Состав: *750 г жирного творога;*
250 г печени трески (консервы);
250 г зеленого лука (перо);
2 ст. ложки рубленой зелени петрушки;
1 ст. ложка рубленой зелени укропа;
соль, перец по вкусу.

Творог жареный

Мелко нарезанные шпик и лук обжариваем на сковороде. Когда образуется жир, кладем в сковороду творог с взбитыми яйцами и специи. Жарим, помешивая. Подаем с отварным или печеным в «мундире» картофелем.

Состав: *500 г нежирного творога;*
100 г шпика;
2 яйца;
100 г репчатого лука;
600 г картофеля;
50 г растительного масла для картофеля;
соль, тмин по вкусу.

Творожная шарлотка

Батон нарезаем тонкими ломтиками, сбрызгиваем подслащенным молоком. Форму смазываем маслом и посыпаем тертыми сухарями.

Готовим творожную начинку из протертого через сито творога, сахара, яиц и пряностей. В творожную начинку добавляем ванильный пудинг и изюм. Два ломтика батона соединяем творожной начинкой и помещаем в середину формы перпендикулярно дну. Остальные ломтики окунаем в творог и соединяем на противне с предыдущими. Остатки начинки используем для заливки (можно разбавить молоком и яйцом). Поверхность сбрызгиваем маслом. Запекаем до золотисто-коричневого цвета. Подаем, посыпав сахаром.

Вариант. В творог можно вмешать тертые сырые яблоки, половинки слив или другие свежие или консервированные фрукты.

Состав: *1 батон;*
1/4 л молока;
500 г творога;
150 г сахара;
3 яйца;
лимонная цедра, ванильный сахар по вкусу;
50 г изюма;
20 г порошка ванильного пудинга и 40 г сахара;
50 г сливочного масла для смазывания формы;
20 г сахара для посыпания шарлотки.

Паста с крапивой

Творог, сыр, рубленую зелень крапивы и укропа смешиваем и взбиваем.

Подаем с молоком. Можно добавить петрушки.

Состав: *100 г полужирного творога;*

100 г плавленого сыра;

4 ст. ложки зелени крапивы;

2 ст. ложки рубленой зелени укропа;

1 стакан молока.

Ягоды с творогом

Доводим до кипения стакан воды, кладем в кипяток гвоздику, плотно закрываем посуду крышкой и даем настояться 10–15 минут. Отвар остужаем, процеживаем, соединяем с творогом, пропущенным через мясорубку. Клубнику или другие сладкие ягоды заливаем смесью кефира и холодной кипяченой воды, добавляем мед и творог с отваром гвоздики.

Состав: *400 г клубники или малины;*
500 г нежирного творога;
2 ст. ложки меда;
3 бутона гвоздики;
500 г кефира.

Бутерброды с творогом, сыром и помидором

Творог растираем, добавляем сметану, солим. Можно добавить тертую морковь, зелень или томатное пюре. Подготовленный творог кладем на хлеб толстым слоем, сверху украшаем полоской сыра и ломтиком помидора.

Состав: *400 г белого хлеба;*
150 г полужирного творога;
100 г густой сметаны;
60 г сыра;
1 морковь;
1 помидор;
соль по вкусу.

Сырники

Взбиваем яйца с сахаром в густую пену, добавляем пропущенный через мясорубку творог, муку, хорошо вымешиваем, выкладываем на посыпанную мукой доску и формируем большой валик. Режем его на одинаковые кружки толщиной в палец, обваливаем каждый в муке, придав форму биточка, обжариваем на небольшом огне с двух сторон.

Подаем со сметаной.

Состав: *100 г творога;*
1 ст. ложка сахара;
1/2 яйца;
1 ст. ложка муки;
2 ч. ложки топленого масла;
2 ст. ложки сметаны.

Сырники с картофелем

Сварим картофель в кожуре в подсоленной воде, очистим. В миске хорошо разомнем его деревянным пестиком. Мятый картофель перемешиваем с творогом.

Прибавим туда сырое яйцо, 3 столовые ложки муки, сахар, соль. Из творожной массы сделаем лепешки, обваляем их в муке с обеих сторон и поджарим на масле до образования румяной корочки.

На стол сырники подаем горячими, с холодным молоком или холодной сметаной.

Сырники можно приготовить с изюмом. Для этого в творожную массу кладем 50 г промытого изюма.

Состав: *500 г нежирного творога;*
800 г картофеля;
1 яйцо;
2 ст. ложки сахара;
1 стакан муки;
100 г растительного масла для обжаривания лепешек;
соль по вкусу;
1 л молока для подачи на стол.

Творожники

Творог пропускаем через мясорубку или протираем сквозь сито, складываем в миску, всыпаем туда 3 столовые ложки просеянной муки, сахар, соль, добавляем сырое яйцо. Все это хорошо перемешиваем, выкладываем на посыпанный мукой стол, скатываем в форме толстой колбаски и разрезаем поперек на равные по величине лепешки. Каждую лепешку обваливаем в муке, придаем форму биточка, кладем на разогретую с маслом сковороду и обжариваем с обеих сторон до образования румяной корочки.

Готовые творожники подаем со сметаной, молоком или фруктовым сиропом.

Таким же образом можно приготовить розовые творожники, провернув через мясорубку вместе с творогом сваренную морковь или свеклу.

Состав: *500 г нежирного творога;*
3 ст. ложки муки в/с;
1 яйцо;
2 ст. ложки сливочного масла;
2 ст. ложки сахара;
1 л молока для подачи на стол.

Вареники с творогом

В холодном молоке (1/2 стакана) взбиваем сырое яйцо, добавив неполную чайную ложку соли. Всыпаем 2 стакана просеянной муки и замешиваем крутое тесто. Творог пропускаем через мясорубку, прибавляем сахар, желток, 1 ст. ложку растопленного сливочного масла, 1/2 ч. ложки соли и все хорошо перемешиваем. Тесто раскатываем очень тонко, стаканчиком вырезаем кружки, смазываем их взбитым белком, кладем на каждый кружок по чайной ложке творожной массы, а края соединяем и защипываем.

За 10 минут до подачи на стол вареники опускаем в подсоленный кипяток и варим, пока они не всплывут. Вынимаем их шумовкой, кладем на блюдо и поливаем растопленным маслом.

Подаем со сметаной или холодным молоком, можно с фруктовым сиропом.

Состав: *500 г нежирного творога;*
2 яйца;
150 г молока;
2 стакана муки в/с;
2 ст. ложки сахара;
2 ст. ложки сливочного масла;
2 ч. ложки соли;
1 л молока для подачи на стол.

Ленивые вареники

В протертый творог кладем яйца, соль, сахар, размягченное сливочное масло, муку. Все хорошо смешиваем до образования однородной массы. Полученную массу посыпаем мукой, раскатываем в пласт толщиной 1 см, разрезаем на полоски по 2 см. Затем полоски нарезаем на кусочки прямоугольной формы и кладем на деревянные лотки, посыпанные мукой.

Ленивые вареники опускаем в подсоленный кипяток и варим 6–8 минут на слабом огне.

Подаем на стол горячими со сметаной.

Состав: *500 г полужирного творога;*
2 яйца;
100 г муки в/с;
1 ст. ложка сахара;
2 ст. ложки сливочного масла;
соль по вкусу;
1 л молока для подачи на стол.

Ленивые вареники (по-румынски)

Творог, растертый вилкой или протертый сквозь сито, смешиваем с манной крупой, яйцами и солим. Скатываем из смеси шарики и варим их в подсоленном кипятке. Когда они сварятся, выбираем шумовкой, даем хорошенько стечь воде и обваливаем в подрумяненных в жире сухарях. Выкладываем вареники на блюдо и ставим на несколько минут в духовой шкаф. Посыпаем сахарной пудрой или подаем со сметаной и сахаром.

Ленивые вареники можно готовить, не пользуясь сухарями.

Состав: *500 г творога;*
3 ст. ложки манной крупы;
2 яйца;
4 ст. ложки толченых сухарей;
2 ст. ложки жира;
3 ст. ложки сахара; соль по вкусу.

Клецки из нежирного творога

Творог пропускаем через мясорубку, добавляем яйца, сахар, соль и муку, все перемешиваем. Из подготовленной массы с помощью 2-х чайных ложек формируем клецки, опускаем в кипящую подсоленную воду и варим 5–7 минут до готовности. Всплывшие клецки вынимаем шумовкой и подаем горячими. Поливаем растопленным маслом. Подаем сметану или молоко.

Приготовленные данным способом клецки можно запекать в сметане. Для этого уложим их на сковороду, зальем сметаной и поставим в духовку на 30 минут.

Состав: *200 г нежирного творога;*
1 яйцо;
2 ст. ложки муки;
1 ст. ложка сливочного масла;
2 ч. ложки сахара;
2 стакана молока;
соль по вкусу.

Суп из черной или красной смородины с творожными клецками

Воду с сахаром вскипятим, добавим крахмал, разведенный ягодным соком. Прогреваем и охлаждаем.

Творог смешиваем с яйцом, солью, сахаром, крахмалом или мукой. Чтобы убедиться, не распадутся ли клецки, сварим сначала пробную клецку и, если это необходимо, добавим в творог еще крахмала.

Из массы формируем клецки, опускаем их в кипящую, слегка подсоленную воду и варим на слабом огне. Когда клецки всплывут, вынимаем их и помещаем в порционную посуду с супом из ягодного сока.

Состав: *1 стакан сока черной смородины;*
1 л воды;
1 ст. ложка сахара;
1 ст. ложка крахмала.
Для клецек: *300 г творога;*
1 яйцо;
2 ст. ложки муки;
1 ст. ложка сахара;
1/2 ч. ложки соли.

Суп картофельный с творожными гренками

В горячую воду опускаем очищенный картофель, нарезанный дольками, солим и варим. Лук мелко нарезаем, обжариваем в масле, добавляем в суп. Часть готового картофеля из супа вынимаем, протираем через дуршлаг или сито, взбиваем вместе с маслом, подмешиваем в суп. Посыпаем суп мелко нарезанной зеленью. Подаем с творожными гренками.

С черствого белого хлеба срезаем корочку, хлеб нарезаем ломтиками, намазываем маслом. В творог кладем яйцо, соль, масло или густую сметану, массу вымешиваем, обильно смазываем ею хлеб, затем обжариваем в духовке на решетке. Гренки посыпаем мелко нарезанной зеленью.

Состав: *1,5 л бульона или воды;*
500 г картофеля;
1 луковиц;
2 ст. ложки рубленой зелени укропа;
100 г сливочного масла;
соль по вкусу.
Для гренок: *8 ломтиков белого хлеба;*
200 г творога (нежирного);
2 ст. ложки сметаны;
1 яйцо;
соль по вкусу.

Мясной бульон с творожными кубиками

Творог протираем через сито, солим, растираем с яйцом, добавляем тертый сыр, пряности и приправляем лимонной цедрой и мускатным орехом. Готовим на водяной бане в небольшой форме для запекания, в которую предварительно помещаем промасленный пергамент или фольгу Вынув, нарезаем кубиками размером 1 см, выкладываем в суповую миску и заливаем кипящим бульоном.

Состав: *100 г мягкого творога;*
соль по вкусу;
1 яйцо;
20 г швейцарского сыра или чеддера;
лимонная цедра, мускатный орех;
10 г растительного масла для смазывания пергамента.

Лепешки творожные

Сухой творог размешиваем с яичными желтками, мукой, солью. Если творог влажный, добавляем побольше муки. На посыпанной мукой доске полученную массу раскатываем в виде цилиндра, нарезаем кружочками, формируем лепешки, кладем на разогретую с жиром сковороду и запекаем до подрумянивания. Отдельно к лепешкам подаем сметану, смешанную с сахаром и корицей, или молоко.

Состав: *500 г нежирного творога;*
2 яйца (желтки);
100 г муки в/с;
100 г растительного масла для жаренья;
500 г сметаны 10 %-ной жирности;
2 ст. ложки сахара;
щепотка корицы;
соль по вкусу.

Блинчики с творогом

Одно яйцо отбиваем в кастрюлю, всыпаем 1 ст. ложку сахара, 1/3 ч. ложки соли, вливаем 1 стакан холодного молока и все перемешиваем. Понемногу всыпаем просеянную муку, тщательно вымешивая, разводим остальным молоком, прибавляя его постепенно. Чтобы блинчики не пригорали и лучше отставали от сковороды, вливаем в тесто 1–2 столовые ложки растительного масла. Испекаем блинчики. Блинчики должны быть очень тонкими. Если они получаются толстыми, в тесто надо добавить немного молока.

Творог для начинки пропускаем через мясорубку, прибавляем желток, сахар, 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложку лимонной или апельсиновой цедры, пропущенной через мясорубку, 1 ст. ложку растопленного сливочного масла и все это хорошо перемешиваем (при желании в творог можно положить очищенный и промытый изюм).

На более обжаренную сторону блинчика кладем 1 столовую ложку творога и заворачиваем блинчик конвертом. Чтобы блинчик не развернулся при обжаривании, последний изгиб надо смазать яичным белком.

Блинчики кладем на разогретую сковороду с маслом и обжариваем с обеих сторон до румяной корочки.

К горячим блинчикам отдельно подаем сметану.

Состав: *2 стакана муки;*
500 г нежирного творога;
2 ст. ложки растительного масла для теста;
2 ст. ложки сахара;
1 л молока для теста;
2 яйца;
2 ст. ложки сливочного масла;
1 ч. ложка лимонной цедры;
1/2 ч. ложки соли.

Галушки из творога

Творог пропускаем через мясорубку, добавляем 2 сырых яйца, кладем сахар, 1 ст. ложку растопленного сливочного масла, 1/2 ч. ложки соли и хорошо перемешиваем. Затем всыпаем 1 стакан просеянной муки и замешиваем.

Творожное тесто кладем на посыпанный мукой стол и разрезаем на четыре равные части, каждую часть скатываем в форме тонкой колбаски (можно слегка приплюснуть), разрезаем на небольшие ромбики, которые опускаем в подсоленный кипяток и варим, пока они не всплывут.

Готовые галушки выкладываем шумовкой на блюдо, поливаем растопленным сливочным маслом, посыпаем толчеными сухарями, поджаренными до золотистого цвета. На стол подаем горячими со сметаной.

Сваренные галушки можно запекать в духовке. Для этого их кладем на сковороду, заливаем сметаной и сбрызгиваем маслом. Сковороду помещаем на маленький противень с водой, ставим его в горячую духовку до румяной корочки.

Состав: *500 г полужирного творога;*
1 стакан муки в/с;
2 яйца;
2 ст. ложки сахара;
3 ст. ложки сливочного масла;
2 ст. ложки толченых сухарей;
500 г сметаны 10 %-ной жирности.

Булочки, фаршированные творогом, по-румынски

Надрезаем у булочек верхушки, не снимая их. Вынимаем мякоть, замачиваем ее в молоке, затем отжимаем. В том же молоке слегка замачиваем булочки. Творог растираем с хлебным мякишем, яйцами и солим. По желанию можно добавить мелко нарезанный укроп. Этой смесью наполняем булочки, прикрываем их надрезанными верхушками, укрепив каждую шпажкой. Выкладываем булочки на смазанный сливочным маслом противень, заливаем остатком молока, кладем 1 ст. ложку сливочного масла и даем подрумяниться в духовом шкафу, время от времени сбрызгивая молоком.

Заливаем сметаной, удаляем шпажки и подаем на стол.

Состав: *6–12 булочек;*
500 г творога;
2 яйца;
1 ст. ложка манной крупы;
1 л молока;
1 ст. ложка сливочного масла;
сметана, соль.

Запеканка творожная

В молоке растворим соль, сахар, ванилин, сварим манную кашу и слегка остудим. Затем кладем в нее сырые яйца, лимонную цедру, творог. Хорошо перемешиваем и выкладываем в форму. Запекаем до румяной корочки.

Перед подачей на стол поливаем разогретым медом.

Состав: *500 г жирного творога;*
300 г молока;
70 г манной крупы;
2 ст. ложки сахара;
150 г меда;
2 яйца;
1 ст. ложка тертой лимонной цедры;
1 ст. ложка растительного масла для смазки формы;
соль по вкусу.

Запеканка из творога и фруктов

Хлеб нарезаем на 10 ломтиков и замачиваем в молоке, добавив 25 г сахара. Творог пропускаем через мясорубку, смешиваем с взбитыми белками, сахаром и манной крупой, добавляем изюм и нарезанные яблоки и вымешиваем. В смазанную форму кладем ломтик хлеба, на него творожную массу, сверху второй ломтик хлеба, сбрызгиваем маслом, кладем так же остальной хлеб и запекаем.

Подаем на стол с молоком или сметаной.

Состав: *500 г нежирного творога;*
2 яйца (белки);
2 ст. ложки манной крупы;
3 ст. ложки сахара;
200 г молока для намачивания хлеба;
250 г белого хлеба из муки;
150 г яблок;
2 ст. ложки изюма;
50 г растопленного сливочного масла.

Пудинг творожный

Масло, сахар, яичные желтки, специи смешиваем с творогом, промытым изюмом, орехами, манкой или крахмалом. Последними в массу вводим белки, взбитые в густую пену. Кладем массу в смазанную жиром форму, смазываем сметаной, раскладываем по поверхности кусочки масла и запекаем в духовке.

Подаем горячим или холодным с холодным молоком.

Состав: *500 г нежирного творога;*
3 яйца;
100 г маргарина или сливочного масла;
щепотка ванилина;
3 ст. ложки манной крупы;
1 ст. ложка изюма;
1 ст. ложка молотых орехов;
2 ст. ложки сметаны 10 %-ной жирности.

Пудинг творожный паровой с орехами

Орехи (миндаль, ошпаренный кипятком и очищенный от кожуры) мелко толчем, поджариваем в духовке до светло-коричневого цвета и растираем в ступке с двумя столовыми ложками сахара. Изюм промываем в теплой воде. В пропущенный через мясорубку творог прибавляем сахар, 3 ст. ложки растопленного масла, яичные желтки, 1/2 ч. ложки соли, натертую лимонную цедру и тщательно взбиваем смесь деревянной лопаткой. Затем смешиваем творожную массу с молотыми сухарями, орехами, изюмом и добавляем взбитые в густую пену белки. Снова перемешиваем.

Форму для пудинга смазываем маслом, посыпаем сахаром и наполняем творожной массой на 3/4, закрываем крышкой и помещаем в большую кастрюлю с водой (вода должна заполнить форму на 1/2 часть высоты). На дно кастрюли кладем подставку. Кастрюлю накрываем крышкой и варим пудинг около 1 часа. Упругость поднявшейся массы является признаком готовности пудинга.

Готовый пудинг выкладываем из формы на блюдо и подаем с холодным молоком, сметаной или сиропом.

Состав: *500 г нежирного творога;*
5 яиц;
4 ст. ложки сахара;
2 ст. ложки молотых сухарей;
4 ст. ложки изюма;
2 ст. ложки орехов или миндаля;
1 ч. ложка лимонной цедры;
2 ст. ложки сливочного масла;
1/2 ч. ложки соли;
1 л молока для подачи на стол.

Конвертики с начинкой

Из указанных продуктов замешиваем тесто и немного его выдерживаем.

Начинка: мясо и мелко нарезанный лук пассеруем на растительном масле, солим и посыпаем черным перцем.

Тесто раскатываем в пласт толщиной 5 мм и разрезаем на квадратики. На каждый квадратик кладем небольшое количество начинки и заворачиваем в виде конверта. Укладываем их на смазанный маслом противень, смазываем яйцом, взбитым с молоком, и выпекаем в умеренно нагретой духовке до светло-коричневого цвета.

Состав для теста: *250 г муки в/с;*
200 г нежирного творога;
1 яйцо;
щепотка соли.
Для начинки: *200 г молотой свинины;*
1 очищенная луковица;
щепотка молотого перца.
Для смазки: *1 яйцо;*
50 г молока.

Кнели творожные

Из указанных продуктов замешиваем тесто. Формируем из него небольшие шарики, опускаем их в подсоленный кипяток и варим, пока не всплывут.

Подаем как самостоятельное блюдо с молоком или томатным соком.

Состав: *250 г нежирного творога;*
1 яйцо;
100 г муки в/с;
3 ст. ложки сливочного масла;
щепотка тмина или корицы;
соль по вкусу;
0,6 л молока для подачи на стол.

Крупеник гречневый

В кипящее молоко всыпаем гречневую крупу (ядрицу или продел) и варим ее до загустения, затем снимаем с огня, кладем в нее пропущенный через мясорубку творог, сметану, добавляем сырые яйца, соль, сахар и все хорошо перемешиваем. Массу выкладываем ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду, поверхность ровняем, смазываем сметаной, поливаем 1 столовой ложкой растопленного сливочного масла и ставим для запекания в духовку на 40–50 минут.

Готовый крупеник разрезаем на порции, поливаем маслом или сметаной. Подаем с молоком.

Состав: *1 стакан гречневой крупы;*
0,5 л молока для варки каши;
200 г жирного творога;
4 ст. ложки сметаны;
2 яйца;
1/2 ч. ложки соли;
2 ст. ложки сливочного масла;
2 ст. ложки сахара;
0,5 л молока для подачи на стол.

Котлеты морковные с творогом

Морковь натираем на терке, кладем в кастрюлю, добавляем молоко, масло и тушим. Затем всыпаем манную крупу и варим до готовности. Немного охладив массу, добавляем творог, яйца, сахар, соль и все тщательно перемешиваем. После этого массу делим на лепешки, панируем в сухарях и обжариваем в масле с обеих сторон.

Состав: *800 г очищенной моркови;*
1 стакан молока;
1,5 ст. ложки сливочного масла;
100 г манной крупы;
150 г творога;
2 яйца;
1 ст. ложка сахара;
6 ст. ложек молотых сухарей;
3 ст. ложки жира для жарки;
соль по вкусу.

Голубцы, фаршированные творогом

Варим рассыпчатую рисовую кашу, охлаждаем, смешиваем с сырыми яйцами и протертым творогом, заправленным солью и перцем. Фарш заворачиваем в капустные листья, которые были отварены в 5-минутной варке. Голубцы обжариваем на масле, укладываем в глубокую сковороду, заливаем сметаной и тушим в духовке под крышкой.

При подаче поливаем сметаной, в которой тушились голубцы, посыпаем укропом или зеленью петрушки.

Состав: *600 г капустных листьев;*
400 г жирного творога;
120 г риса (6 столовых ложек);
2 яйца;
100 г молочного маргарина;
125 г сметаны;
1 ст. ложка зелени петрушки;
1 ст. ложка зелени укропа;
соль, перец по вкусу.

Творожные батончики

К пропущенному через мясорубку творогу добавляем муку, яйца, сметану, сахар, соду, соль и все хорошо перемешиваем. Тесто раскатываем тонким жгутом, нарезаем длиной 8–10 см и жарим на масле до золотистого цвета.

На стол подаем с молоком или сметаной.

Состав: *500 г нежирного творога;*
2 стакана муки в/с;
1 яйцо;
50 г сметаны 10 %-ной жирности;
2 ст. ложки сахара;
1/2 ч. ложки соды;
150 г растительного масла для жаренья;
соль по вкусу.

Пирожки с творогом

Муку вымешиваем со сливочным маслом. Когда мука впитает масло, в нее, продолжая месить, медленно вливаем молоко с разведенными в нем дрожжами, сахаром и солью. После того как тесто перестанет приставать к рукам, ставим его на 3 часа в теплое место, чтобы оно подошло.

Начинка: творог тщательно растираем с молоком, мукой, яйцами (1,5 яйца), сметаной, ванилью и сахаром.

Подошедшее тесто раскатываем не слишком тонким слоем, разрезаем на квадраты размером 8 см. В каждый кладем начинку и смоченными в воде пальцами загибаем углы квадрата к середине в виде конверта. Смазываем пирожки взбитым яйцом и ставим в горячую духовку.

Состав для теста: *220 г муки в/с (1/4 стакана);*
75 г сливочного масла;
1 ст. ложка сахара;
1/2 стакана молока;
25 г прессованных дрожжей.
Для начинки: *100 г творога;*
1/2 стакана молока;
1/2 ст. ложки муки;
2 яйца;
1/2 ст. ложки сметаны;
ваниль и сахар по вкусу.

Крем творожный

Яичные желтки растираем с сахаром, добавляем сухой протертый творог, ошпаренный изюм, измельченные орехи. Вводим в массу взбитые сливки. Крем выкладываем в посуду, украшаем орехами, изюмом, охлаждаем.

Если крем надо сохранить длительное время, подмешайте в массу разведенный желатин.

Состав: *400 г нежирного творога;*
4 желтка;
1 ст. ложка молотых орехов;
2 ст. ложки изюма;
4 ст. ложки сахара;
200 г сливок.

Крем из творога с апельсинами

Апельсины чистим, разделяем на дольки, посыпаем сахаром. Творог смешиваем со сгущенным молоком, кладем в него дольки апельсинов, заправляем взбитыми сливками, охлаждаем.

Подавая, гарнируем нарезанным апельсином.

Состав: *2 апельсина;*
2 ст. ложки сахара;
200 г полужирного творога;
1 стакан сливок 10 %-ной жирности;
1 ст. ложка сгущенного молока.

Печенье с творогом

Муку перемешиваем с питьевой содой. Маргарин тщательно растираем с сахаром, добавляем яйцо, пропущенный через мясорубку творог, цедру лимона, а затем и муку. Замешиваем тесто, раскатываем в пласт толщиной 0,5 см, вырезаем кружки и укладываем на противень, смазанный маргарином. Выпекаем печенье в духовом шкафу.

Состав: *1 стакан нежирного творога;*
1 стакан пшеничной муки;
1/4 чайной ложки питьевой соды;
цедра 1 лимона;
100 г маргарина;
1/2 стакана сахара;
1 яйцо.

Булочки творожные

Из творога, муки, маргарина, сахара и яйца замешиваем тесто, оставляем на 30 минут в холодильнике. Затем скатываем в виде цилиндра, разрезаем на кружки, формируем из них булочки, которые кладем на смазанный маргарином противень. Смазываем поверхность булочек яичным желтком и выпекаем в духовке.

Состав: *250 г творога;*
1,5 стакана пшеничной муки;
1 ст. ложка маргарина;
3 ст. ложки сахара;
1 яйцо;
1 яичный желток.

Рулет творожный

Творог пропускаем через мясорубку, добавляем соль, соду (погасить лимонной кислотой или уксусом), ваниль, желток, все перемешиваем. Маргарин рубим с мукой. Все соединяем.

Отдельно взбиваем белок с сахаром.

Тесто раскатываем слоем в 0,5 см, намазываем белком, сворачиваем в рулет, нарезаем дольками, выкладываем на смазанный противень, выпекаем в горячем духовом шкафу.

Состав: *250 г творога;*
250 г маргарина;
1 яйцо;
2 стакана муки;
1 стакан сахара;
1/2 ч. ложки соды;
соль, ваншль по вкусу.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

Сливочное масло заслуженно считается лучшим и самым полезным жиром. Оно содержит в среднем около 83 % молочного жира, 1,1 % белков, 0,5 % молочного сахара – лактозы, около 0,2 % минеральных веществ и 15 % влаги.

В практике маслоделия существует два абсолютно разных способа производства: первый – выработка масла методом сбивания сливок средней жирности (28–35 %); второй – производство масла поточным способом с получением промежуточного продукта в виде сливок высокой жирности (82–83 %) и последующим преобразованием их в масло.

Вырабатывают сливочное масло различных видов. *Сладко-сливочное масло* изготовляют из свежих пастеризованных сливок. К нему относится особый вид – вологодское масло, изготовляемое из свежих сливок, пастеризованных при t 95–98 °С. Происходит карамелизация молочного сахара и образование ароматических веществ, придающих маслу характерный привкус ореха.

Кисло-сливочное масло изготовляют из предварительно сквашенных сливок. Такая обработка сливок придает маслу характерный кисло-молочный вкус и аромат и приводит к большей стойкости при хранении. Кисло-сливочное масло с добавлением 1,2–1,5 % соли очень стойко при хранении.

Любительское масло изготовляют из свежих или сквашенных сливок на маслоизготовителях непрерывного действия. Его консистенция менее плотная, чем обычного сливочного масла. В нем содержится больше влаги и повышенное количество белков и молочного сахара. Любительское масло длительному хранению не подлежит.

Крестьянское масло по своему составу и вкусовым свойствам приближается к сливочному маслу, которое производили раньше крестьяне в домашних условиях. Оно отличается высоким содержанием пахты, благодаря чему в нем больше белков, молочного сахара, биологически активных веществ и витаминов группы В. Его вырабатывают двумя способами – преобразованием высокожирных сливок и сбиванием в маслоизготовителях непрерывного действия свежих или сквашенных сливок.

Крестьянское масло предназначено для употребления в качестве бутербродного масла. Вследствие повышенного содержания влаги крестьянское масло не подлежит длительному хранению.

Бутербродное масло обладает приятным вкусом и ароматом и полезно людям всех возрастов. Калорийность бутербродного

масла снижена на 40 %, но зато повышена его питательная ценность. Это обусловлено введением молочных белков, молочного сахара, витамина С, витаминов группы В, биотина и других антисклеротических веществ.

Уже само название бутербродное говорит о том, что оно предназначено для намазывания на хлеб. Его можно также добавлять и к готовым блюдам – кашам, овощным гарнирам, картофелю, вегетарианским супам. Жарить на этом масле не рекомендуется.

Шоколадное масло представляет собой сладко-сливочное масло с добавлением какао, ванилина и сахара. Высокая концентрация сахара в масле делает его более устойчивым при хранении.

Фруктовое масло приготовляют из свежих сливок с внесением в качестве вкусовых и ароматических веществ натуральных фруктово-ягодных соков (вишни, малины, клубники, черной смородины и др.) и сахара. Консистенция фруктового масла мягче, чем обычного масла.

Медовое масло вырабатывают из свежих сливок с добавлением натурального меда.

Масло желательно употреблять в свежем виде, т. к. под действием высоких температур оно быстро теряет свои вкусовые и питательные качества.

Нельзя не упомянуть и о топленом масле.

Топленое масло представляет собой чистый молочный жир. Оно обладает хорошо выраженным вкусом, зернистой, мягкой консистенцией и цветом – от белого до светло-желтого. В расплавленном состоянии топленое масло должно быть прозрачным и не содержать осадка.

Получают топленое масло путем перетапливания заводского подсырного масла (вырабатываемого из сыворотки, остающейся при производстве сыра и содержащей до 0,5 % молочного жира), кустарного масла-сырца, а также низших сортов сливочного масла. Все витамины в топленом масле почти не сохраняются.

Приготовление сливочного масла в домашних условиях

Свежие сливки с содержанием 25–30 % жира пастеризуем при t 85–87 ˚С (нагреваем до этой t в кастрюле с кипящей водой), охлаждаем до 6–8 ˚С и выдерживаем 8–10 часов. Затем сливки подогреваем зимой до 10–14 ˚С, а летом до 7–10 ˚С и сбиваем. Пахту удаляем, а масляные зерна промываем 2–3 раза кипяченой и охлажденной водой. При каждой промывке масляные зерна надо выдерживать в воде 10–15 минут. После промывания масляные зерна превращаем в однородную массу.

На изготовление 1 кг сливочного масла расходуется: при жирности молока 3,5 % – 25–26 кг, при жирности 4 % – 22,5–23 кг, а при жирности 4,5 % – 19,5–20 кг.

Приготовление топленого масла в домашних условиях

В домашних условиях рекомендуется перетапливать масло следующим образом. Кастрюлю с перетапливаемым маслом лучше всего установить в другую посуду большего размера, в которой воду доводят до кипения. Перед выкладыванием масла в кастрюлю рекомендуется сначала налить немного воды, подогреть ее до 70–75 ˚С, а затем переложить в эту воду масло, разрезанное на мелкие кусочки. Для ускорения и равномерности нагрева масло слегка перемешивают, добавляют примерно 15 г соли на 1 кг масла (рассыпая соль по поверхности), слегка перемешивают и оставляют в покое до полного отделения и осветления жира.

Чтобы масло не остыло, температуру воды в посуде, в которую установлена кастрюля с маслом, поддерживают на уровне примерно 80 ˚С. Через 1–1,5 часа отделение жира заканчивается, жир отстаивается в верхнем слое, а влага и другие вещества скапливаются под слоем масла. Тогда осторожно сливают вытопленный жир в какую-либо посуду или же дают остыть и отвердеть, после чего вынимают жир из посуды, в которой масло перетапливалось.

Чтобы удлинить срок хранения топленого масла, его в горячем виде фасуют в сухие подогретые банки, укупоривают крышками и хранят в холодном темном помещении.

Топленое масло иногда приобретает неприятный запах. Это легко устранить, если натереть в него несколько морковок. Через 2–3 дня оно приобретает свежий вкус.

МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ И ПАСТЫ К БУТЕРБРОДАМ

Масляные смеси и пасты широко применяют для приготовления различных бутербродов (закрытых, открытых, канапе и др.), в качестве самостоятельной закуски, а также в виде дополнительного гарнира к холодным блюдам.

Масляным смесям и пастам обычно придают форму колбасных батончиков, которые охлаждают, а затем нагретым в горячей воде тонким ножом нарезают на порции.

Масло для закрытых бутербродов

К растертому сливочному маслу прибавим сметану, желтки, соль, по желанию черный перец.

Состав: *125 г сливочного масла;*
30 г сметаны 20 %-ной жирности;
3 желтка;
соль, перец по вкусу.

Масло для рыбных блюд и бутербродов с икрой

К растертому маслу прибавим филе кильки, сок лимона или разведенную лимонную кислоту, щепотку натертой цедры. Все растираем до однородной массы.

Состав: *125 г сливочного масла;*
100 г филе кильки;
20 г сока лимона;
20 г тертой цедры лимона или мандарина.

Масло для холодных мясных блюд, бутербродов

К растертому маслу прибавляем сырой желток, хорошо размешиваем, а затем добавляем остальные продукты. Продолжаем растирать смесь до образования кремообразной однородной массы.

Состав: *125 г сливочного масла;*
2 ст. ложки сока жареного мяса;
1 сырой желток;
1 желток, сваренный вкрутую;
1 ч. ложка горчицы;
1 ст. ложка сока лимона;
соль, черный перец по вкусу.

Разновидность. К смеси прибавить мелко нарубленные тушеные или маринованные грибы и томатный соус.

Масло с добавлением овощей для холодных блюд

Очищенные и мелко нарезанные коренья припускаем в растительном масле, добавив немного воды, до мягкости, а затем протираем через сито или дуршлаг. Масло растираем до образования пышной массы и постепенно смешиваем с остальными продуктами.

Заправляем смесь солью, лимонным соком, перцем и снова растираем до образования кремообразной массы.

Подаем к мясным, рыбным, овощным блюдам и используем для приготовления бутербродов.

Состав: *125 г сливочного масла;*
2 желтка, сваренных вкрутую;
1 морковь;
1 очищенный корень петрушки;
1 очищенный корень сельдерея;
50 г растительного масла;
5 г рубленой зелени укропа;
6 г рубленой зелени петрушки;
25 г томата-пюре;
1 ст. ложка сока лимона;
соль, черный перец по вкусу.

Масло с соком сырых овощей

Очищенные и измельченные на терке овощи взбиваем в миксере, а затем протираем через сито или пропускаем через мясорубку с крупной решеткой. Полученное пюре прибавляем к растертому маслу вместе с измельченной пряной зеленью и лимонным соком.

Состав: *125 г сливочного масла;*
1 помидор;
1 морковь;
1/2 часть очищенного корня сельдерея;
10 г рубленой зелени петрушки;
10 г рубленой зелени укропа;
10 г рубленой зелени мяты;
20 г лимонного сока;
соль по вкусу.

Масло для блюд с брынзой

Брынзу натираем на терке и прибавляем к растертому маслу. Смесь заправляем горчицей, солью и перцем.

Состав: *125 г сливочного масла;*
150 г брынзы из коровьего молока;
2 ч. ложки горчицы;
1 ст. ложка разведенной лимонной кислоты;
соль по вкусу;
черный перец по желанию.

Томатное масло

Взбиваем сливочное масло, добавляем томат-пюре и растертый творог. Полученную смесь хорошо взбиваем, затем солим.

Состав: *100 г сливочного несоленого масла;*
2 ст. ложки томата-пюре;
1 ст. ложка нежирного творога;
соль по вкусу.

Чесночное масло с укропом и сыром

Чеснок толчем в ступке, добавляем измельченный укроп и тоже толчем, добавляем сливочное масло и сыр и размешиваем до однородной массы. Такое масло можно подавать как приправу к рыбным блюдам и макаронам.

Состав: *200 г сливочного масла;*
50 г чеснока;
50 г зелени укропа;
6 ст. ложек тертого сыра;
соль по вкусу.

Сырное масло

Смешиваем масло, тертый сыр, перец, сметану.

Чтобы получить смесь с более нежным вкусом, перец можно не добавлять.

Состав: *100 г сливочного масла;*

100 г сыра;

1 ст. ложка сметаны;

щепотка черного перца по вкусу.

Зеленое масло

Зелень петрушки, укропа, лука обварим кипятком, быстро остудим, подсушим, мелко изрубим, смешаем с маслом. Заправляем 1 ст. ложкой разведенной лимонной кислоты.

Состав: *100 г сливочного масла;*
25 г рубленой зелени петрушки;
25 г рубленой зелени укропа;
1 ст. ложка разведенной лимонной кислоты.

Селедочное масло

Филе сельди пропускаем через мясорубку, соединяем с размягченным маслом, заправляем горчицей и луком.

Состав: *100 г сливочного масла;*

50 г филе сельди;

25 г рубленой зелени лука.

Шпротное масло

К взбитому маслу добавляем протертые или размельченные вилкой шпроты, взбиваем, заправляем солью.

Состав: *100 г сливочного масла;*
50 г шпрот (или сардин);
соль по вкусу.

Ветчинное масло

Холодные сваренные вкрутую яйца и ветчину пропускаем через мясорубку, добавляем размягченное сливочное масло. Заправляем смесь готовой горчицей, солью, перцем.

Состав: *50 г сливочного масла;*
200 г вареной нежирной ветчины;
2 яйца;
1 ст. ложка горчицы;
соль, перец по вкусу.

Грибное масло

К взбитому маслу добавляем мелко изрубленные предварительно проваренные или маринованные грибы, заправляем солью и перцем (можно добавить томатное пюре).

Соленые грибы нужно вымочить, к ним можно добавить для улучшения вкуса немного уксуса.

Состав: *100 г сливочного масла;*
100 г соленых или маринованных грибов;
1 небольшая очищенная луковица;
1 ст. ложка томата-пюре;
уксус по вкусу.

БЛЮДА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МАСЛА

Салат цветной

Яйца и морковь отварим. Сваренные белки яиц натираем на мелкой терке, кладем на дно блюда, кальмары или консервы в масле измельчаем и кладем на белки. Морковь

натираем на мелкой терке, кладем на кальмары, сверху заливаем половиной положенного майонеза. Масло натираем на терке, кладем на морковь, лук репчатый мелко нарезаем, сыр натираем, кладем на масло, сверху остальной майонез, на майонез кладем тертые желтки.

Состав: *6 яиц;*
500 г отваренных кальмаров (или консервы);
3 моркови;
100 г твердого сливочного масла;
2 очищенные луковицы;
100 г сыра (любой);
200 г майонеза.

Сельдь по-киевски

Филе сельди пропускаем через мясорубку с замоченным в молоке хлебом. Протираем через сито или пропускаем через мясорубку, добавляем размягченное сливочное масло, заправляем тертым сыром, горчицей, перцем, хорошо перемешиваем, выкладываем в селедочницу в виде рыбы, украшаем зеленью укропа.

Состав: *150 г филе малосоленой сельди;*
200 г сливочного масла;
100 г тертого сыра;
2 ломтика белого хлеба;
1 стакан молока;
1 ст. ложка горчицы;
4 ст. ложки рубленой зелени укропа;
соль, перец по вкусу.

Кабачки с маслом

Кабачки варим в подсоленной воде до готовности. Вынимаем из воды и подаем на стол, полив растопленным сливочным маслом.

Состав: *600 г кабачков;*
3 ст. ложки сливочного масла;
соль по вкусу.

Кольраби в масле

Кольраби нарезаем небольшими кубиками, добавляем молоко, масло, соль и тушим до готовности.

Состав: *500 г кольраби;*

1 ст. ложка сливочного масла;

1/2 стакана молока;

соль по вкусу

Соус яично-масляный

В кастрюлю вливаем 50 г холодной воды, добавляем 2 желтка, тщательно отделив их от белков, соль и взбиваем веничком. Ставим кастрюлю на огонь или водяную баню и, постепенно подкладывая по маленькому кусочку сливочного масла, непрерывно помешиваем, не допуская не только кипения, но и сильного нагревания. Как только соус загустеет, прибавляем лимонный сок.

Подаем к блюдам из цветной капусты, спаржи, артишоков.

Состав: *50 г воды;*
2 сырых желтка;
150 г сливочного масла;
1 ст. ложка лимонного сока.

Соус грибной

Промытые в теплой воде сухие грибы замочим в 3 стаканах холодной воды на 2–3 часа, затем в этой же воде сварим без добавления соли. Затем 1 ст. ложку муки с таким же количеством масла прожарим до светло-коричневого цвета и разведем 2 стаканами горячего процеженного грибного бульона. Варим при слабом кипении 15–20 минут. Мелко нарезанный лук поджариваем с маслом, добавляем нашинкованные грибы и еще прожариваем, а затем перекладываем в соус, солим и даем прокипеть.

Подаем к картофельным котлетам и запеканкам.

Состав: *50 г сухих грибов;*
1 ст. ложка муки;
1 головка лука;
50 г сливочного масла.

Крем масляный на сгущенном молоке

Масло разогреваем в кастрюле до консистенции густой сметаны и взбиваем веничком до получения эластичной массы белого цвета. Затем, не прекращая взбивания, вливаем в масло небольшими порциями сгущенное молоко и взбиваем 10–15 минут до получения однородной массы.

Состав: *200 г сливочного масла;*
200 г сгущенного молока с сахаром.

Крем масляный на молоке и яйцах

Сироп: в кастрюлю с молоком кладем сахар и, помешивая, доводим до кипения. В отдельной кастрюле слегка взбиваем веничком яйца и, не прерывая взбивания, вливаем тонкой струйкой горячее молоко с сахаром. Смесь доводим почти до кипения, охлаждаем, взбиваем масло, как указано в рецепте выше. Не прекращая взбивания масла, постепенно вливаем в него небольшими порциями сироп и взбиваем до получения пышного крема.

Состав: *200 г сливочного масла;*
100 г сахара;
50 г молока;
2 яйца.

Пудинг сливовый

Сливочное масло и половину сахара растираем, добавляя по одному желтку, смешиваем с какао, корицей и измельченными орехами. Сухари заливаем вишневым соком и, когда они размокнут, вводим в желтковую массу, а затем промытый и измельченный чернослив. Белки взбиваем, добавляем к ним остальной сахар и вмешиваем в приготовленную массу. В смазанную жиром и посыпанную сухарями форму помещаем всю массу и, сбрызнув маслом, запекаем в духовке 50 минут. Пудинг подаем горячим или теплым с молоком или сливками.

Состав: *150 г сливочного масла;*
200 г сахара;
1 ст. ложка какао;
6 яиц;
1 ст. ложка молотых орехов;
300 г белых молотых сухарей;
150 г вишневого сока (можно другой!);
500 г чернослива;
щепотка корицы.

Пудинг сладкий из фасоли

Фасоль замочим на ночь, сварим, процедим, взобьем в однородную массу с помощью миксера.

Отделяем белки от желтков. Размягченное масло смешиваем с сахаром, добавляем яичные желтки, перемешиваем с фасолью, манной крупой или сухарями, тертой цедрой или мускатным орехом, толчеными орехами, взбитыми яичными белками. Форму смазываем жиром, посыпаем сухарями, выкладываем в нее приготовленную массу и запекаем в духовке 30 минут.

Готовый пудинг подаем горячим или холодным с молоком, сливками, фруктовыми или ягодными соками.

Состав: *100 г сливочного масла;*
200 г белой фасоли; 3 яйца;
2 ст. ложки манной крупы;
3 ст. ложки сахара;
1 ч. ложка измельченной лимонной цедры;
1 ст. ложка толченых орехов;
соль по вкусу.

Глазурь шоколадная с маслом

Сахар растворим в воде и уварим до сиропообразного состояния. Добавим порошок какао, сливочное масло и размешаем на умеренном огне. Когда смесь превратится в однородную массу, ею покрывают торты или пирожные.

Состав: *1 стакан сахара;*
1 ст. ложка какао;
30 г сливочного масла.

Печенье масляное

Сливочное масло взбиваем с сахарным песком в пену, прибавляем желтки, муку, цедру лимона и соль. Замешиваем тесто, раскатываем в лист толщиной около 1/2 см и вырезаем из него печенье различной формы. Печенье укладываем на противень, смазанный сливочным маслом, обмазываем белками яиц, посыпаем толчеными орехами и выпекаем в духовке до светло-коричневого цвета.

Состав: *250 г сливочного масла;*
1 стакан сахара;
4 яйца;
500 г муки в/с;
30 г измельченных грецких орехов;
20 г измельченной цедры 1 лимона;
соль по вкусу.

Английское печенье

Сливочное масло и яйца взбиваем с сахаром, добавляем ванилин, сметану, предварительно смешанную с пекарским порошком муку и крахмал. Тесто на 40 минут ставим в холодильник, затем раскатываем в тонкий пласт, накалываем вилкой, вырезаем кружки и выпекаем в духовке со средним жаром до золотистого цвета.

Состав: *100 г сливочного масла или маргарина;*
150 г сахара;
2 яйца;
1/2 стакана сметаны;
300 г муки;
300 г картофельного крахмала;
1 ч. ложка пекарского порошка;
соль, ванилин по вкусу.

Печенье плетеное (армянская кухня)

Муку собираем горкой, посредине делаем углубление, в которое вливаем растопленное сливочное масло, сливки, яйца, взбитые с сахаром, питьевой содой и солью. Все хорошо перемешиваем, замешиваем крутое тесто, покрываем его полотенцем. Минут через 20–30 тесто делим на небольшие кусочки и раскатываем их в виде тонких полосок. Из 3 полосок делаем печенье наподобие заплетенной косы.

После этого печенье сбрызгиваем сливочным маслом, кладем его на противень, смазанный сливочным маслом, и выпекаем в духовке 30 минут.

Состав: *200 г сливочного масла;*
1 стакан сливок 10 %-ной жирности;
4 стакана муки;
4 яйца;
1 стакан сахара;
соль по вкусу.

Коржики (болгарская кухня)

Сливочное масло растираем 15 минут с сахарной пудрой. Затем, продолжая растирать, прибавляем постепенно, по одному, желтки, муку и замешиваем тесто. Из теста делаем коржики, опускаем их во взбитый желток, посыпаем мелко толченными орехами и выпекаем в духовке.

Состав: *400 г сливочного масла;*
4 стакана муки;
3 желтка;
1 стакан сахарной пудры;
50 г измельченных орехов;
соль по вкусу.

Кекс ореховый

Масло растираем с сахаром, прибавляя один за другим желтки и постепенно молоко, соду, муку, орехи, ванилин и взбитые в пену белки. Тщательно размешанную массу выливаем в смазанную маслом форму и выпекаем в духовке до готовности. Остужаем и посыпаем сахарной пудрой.

Состав: *200 г сливочного масла;*
2 стакана сахара;
4 яйца;
1 стакан молока;
щепотка питьевой соды;
2 стакана муки;
300 г измельченных грецких орехов;
50 г сахарной пудры;
ванилин по вкусу.

Булочки ванильные

Сливочное масло разрезаем на маленькие кусочки и растираем деревянной ложкой до состояния пены, после чего постепенно прибавляем муку. Из полученного теста формируем палочки толщиной в палец. Палочки сгибаем в форме полумесяца, укладываем на противень, смазанный сливочным маслом, и выпекаем, пока они не подрумянятся. Еще горячие булочки обваливаем в сахарной пудре, смешанной с ванилином и толченым миндалем.

Состав: *250 г сливочного масла;*
250 г муки;
ванилин по вкусу;
20 г миндаля;
1 ст. ложка сахарной пудры.

Булочки ореховые (болгарская кухня)

Сливочное масло разрезаем на маленькие кусочки, растираем деревянной ложкой в пену, постепенно прибавляя сахар, муку и толченые грецкие орехи. Из теста формируем булочки, укладываем их на противень, смазанный сливочным маслом, и выпекаем в духовке до готовности.

Состав: *200 г сливочного масла;*
100 г сахара;
2 стакана муки;
50 г грецких орехов.

Соленки красные (болгарская кухня)

Берем муку, сливочное масло, растертую брынзу, желтки (2), молотый сладкий красный перец и готовим тесто. После вымешивания тесто оставляем на 30 минут. Затем раскатываем в толстый лист, из которого вырезаем палочки. Палочки обмазываем желтком, посыпаем тертым сыром и запекаем в духовке до готовности.

Состав: *250 г сливочного масла;*
500 г муки;
250 г брынзы;
3 желтка;
1 ст. ложка тертого сладкого перца;
1 ст. ложка тертого сыра.

Торт «Дамские пальчики»

Ставим на огонь 1,5 стакана воды, добавляем 150 г сливочного масла и, когда закипит, всыпаем, помешивая, 1,5 стакана муки. Тесто остужаем. Затем вбиваем поочередно 6 яиц. Заварное тесто кладем на противень, смазанный маслом, продолговатыми небольшими колбасками, а лучше – выдавить их кондитерским шприцем. Испеченные «пальчики» обмакиваем в крем и складываем на блюдо поленницей. Сверху посыпаем какао или тертым шоколадом.

Крем: взбиваем 2 стакана холодной сметаны и стакан сахарного песка.

Состав для теста: *1,5 стакана воды;*
150 г сливочного масла;
1,5 стакана муки;
6 яиц.
Для крема: *2 стакана сметаны;*
1 стакан сахара.

СЫР

Приготовление сыра – один из самых лучших методов консервирования молока. Сыр готовится из пастеризованного молока. В процессе созревания сыра белок становится растворимым и поэтому почти полностью (на 98,5 %) усваивается организмом. Эта особенность делает сыр одним из самых полезных, ценных продуктов, который является основным поставщиком кальция. Ему свойственно противовоспалительное действие. Сыр богат фосфором, который принимает участие во всех сферах жизнедеятельности организма, в обмене веществ и функции нервной и мозговой ткани, мышц, печени, почек. Он входит в состав носителей наследственности.

Следует отметить – тертый сыр усваивается легче, чем нарезанный ломтиками. Рекомендуется подавать сыр на стол, выдержав его 2–3 часа в условиях комнатной температуры, чтобы полностью проявился его аромат.

Интересно, что эффективность воздействия сыров на наш организм строго зависит от времени суток. Рано утром, до 9–10 часов, сыр для нас, образно говоря, – «золото». Затем ценность его падает. После 10 и до 12 часов – это уже «серебро», с 12 до 16 часов – «бронза».

Хранение сыра

Сыр хранят только целым куском, завернув в чистую влажную белую хлопчатобумажную ткань, при температуре 10–15 ˚С, отдельно от других продуктов. Ткань, в которую завернут сыр, следует смачивать холодной водой и промывать в свежей воде не реже 1 раза в день.

Сыр сохранит долго свою свежесть, если поместить его в закрытую посуду, положив туда пару кусочков сахара.

Плавленые сыры, завернутые в фольгу, лучше, чем другие, сохраняются в домашних условиях, при t ниже 10 ˚С они остаются в хорошем состоянии до двух месяцев.

Брынзу можно хранить продолжительное время в рассоле (около 16 % соли), если банку, в которой она находится, покрыть белой тканью, намоченной в холодной воде и хорошо отжатой.

Чтобы устранить посторонний запах брынзы, нужно острогать ее поверхность, вытереть тканью, намоченной в уксусе, хорошо вымыть банку, в которой находилась брынза, вновь уложить ее и залить свежим рассолом.

Приготовление сыра в домашних условиях

Домашний сыр лучше всего приготовить из только что отваренного обычным способом творога.

Первый способ. Творог откидываем на решето, выстланное чистой тканью, чтобы стекла сыворотка. Затем перекладываем в посуду, посыпаем мелкой солью (1 ст. ложка соли на 1 кг творога) и растираем до получения мягкой массы или 2–3 раза пропускаем через мясорубку.

Для формирования сыра набиваем 500–800 г массы в полотняные (холщовые) мешочки конической формы, завязываем их и ставим конусом вверх, прикрыв дощечками с грузом. Сыр прессуем 5–10 часов, при этом следим, чтобы он не был пересушен.

Для выдерживания его обсушиваем на сквозняке, а затем выносим в погреб и держим 1–4 недель, время от времени поворачивая. При появлении плесени сыр обмываем подсоленной водой и обсушиваем на сквозняке.

Второй способ. Откинутый свежеотваренный творог пропускаем вместе с солью два раза через мясорубку и оставляем на 5 дней в сухом помещении.

Пожелтевший творог перемешиваем, перекладываем в смазанную маслом кастрюлю и варим на слабом огне, все время помешивая, пока не образуется жидкая однородная (без комков) масса. Потом ее разливаем в маленькие кастрюльки (или другую посуду). После того как она остынет и затвердеет, сыр готов к употреблению.

Третий способ. Для приготовления 1 кг сыра берем 8,5 стаканов обезжиренного творога, 2,5 столовые ложки сливочного или топленого масла, 2 чайные ложки питьевой соды и 3 чайные ложки мелкой соли.

Откинутый творог пропускаем через мясорубку и закладываем в посуду. Половину количества соды равномерно рассыпаем по поверхности и начинаем медленно подогревать, непрерывно помешивая деревянной лопаткой. Если в процессе нагревания на поверхности творога появится сыворотка, посуду закрываем крышкой и снимаем с огня на 10–15 минут, после чего отстоявшуюся сыворотку удаляем. Если сыворотку отделить от творога не удается, к нему добавляем остальное количество соды и смесь продолжаем нагревать. После того как сырная масса хорошо расплавится и несколько загустеет, добавляем растопленное масло. Соль (а также тмин, анис, укроп) кладем за 15–20 минут до конца варки. Готовая масса должна представлять

собой однородную тянущуюся массу.

После варки сырную массу немедленно переливаем в чистую посуду, смазанную маслом, и выносим в холодное помещение. Перед тем как вынуть охлажденный сыр из посуды, последнюю погружаем на несколько секунд в горячую воду.

Четвертый способ. Берем 1 л молока, 1 кг творога, все это варим, помешивая, а затем отцеживаем через марлю. Прибавляем 200 г сливочного масла, 3 яйца, в теплую массу кладем 1 столовую ложку соли, 1/2 чайной ложки соды и варим 15–20 минут. Когда все остынет, отжимаем и набиваем форму.

Переметный сыр (старинный рецепт)

Это название произошло от переметных сум (мешков), которые были обязательной принадлежностью экипировки казака, отправляющегося в поход.

Переметный сыр можно отнести к кисло-молочным домашним сырам. Варили его из смеси цельного и снятого (или со сладкой пахтой), в соотношении 3:1.

На ведро (10 л) молока клали 3–4 ст. ложки соли и нагревали при помешивании до 92–98 ˚С.

2–3 литра сметаны хорошего качества смешивали с 10 куриными яйцами. Скорлупу тщательно мыли, ошпаривали кипятком и просушивали. Затем измельчали в ступке до порошкообразного состояния, растворяли в уксусе, смешивали со сметаной и яйцами и выливали в горячее молоко при помешивании. Как только начинали появляться хлопья, его снимали с огня и оставляли для осветления сыворотки на 5–7 минут. Осторожно перемешивали и образовавшийся белок отделяли от сыворотки. Сыворотку с оставшимися частицами белка процеживали через полотняный мешок, поставив под него емкость.

Затем мешок подвешивали для стекания сыворотки. Когда масса остывала до 30–40 ˚С, мешок закручивали и клали под гнет в 3 кг. Через час сыр вынимали из мешка, не нарушая целостность головки, и, завернув в марлю или бязь, клали в дуршлаг. Прижимали гнетом в 5 кг и выдерживали 2 часа в прохладном месте (10–15 ˚С) до прекращения выделения сыворотки. После первого часа сыр вынимали, прополаскивали ткань в теплой воде и снова заворачивали сыр, положив его на другую сторону.

Отпрессованный сыр освобождали от салфетки и при необходимости досаливали, натерев поверхность солью и оставив в форме на сутки. После этого сыр был готов.

Чтобы увеличить продолжительность хранения этого сыра, его проваривали в кипящем молоке 3–5 минут или коптили холодным копчением. Перед копчением сыр подсушивали на воздухе и перевязывали пеньковой веревкой в 2–3 слоя так, чтобы перевязь была сетчатой. Сверху делали крепкую петлю для подвешивания.

Для получения коптильного дыма использовали дрова грушевых, яблоневых, абрикосовых и других плодовых деревьев. Годились также дрова из ольхи, ясеня, клена, липы. Березу и хвойные деревья не применяли, так как они придавали сыру черный вид, горьковатый привкус и запах.

Температура дыма достигала 18–20 °С. Продолжительность от 1 до 3 дней, в зависимости от величины головок, жирности сыра, температуры дыма и его густоты.

Копченые сыры протирали чистой тряпкой и заворачивали в бумагу. В некоторых хозяйствах сыр натирали молотым красным слабожгучим перцем. Для этого жирный сыр выносили на солнце и оставляли для вытапливания на его поверхности капель жира. Если сыр был маложирный, то поверхность смазывали топленым маслом, затем тонким слоем перца, слегка растирали, заворачивали в бумагу или холщовую салфетку и хранили до употребления.

Такой сыр обладал острым пикантным вкусом, хорошо хранился и по мере выдержки делался все вкуснее.

Сцеженную сыворотку использовали для приготовления хлеба, печенья, теста для пирогов, блинов и др. изделий.

Переметный сыр, если его не коптить, можно приготовить и в городской квартире, купив в магазине 3 литра молока, 3 яйца и 1 литр сметаны.

Картофельный сыр

Сыр этот, очень вкусный и легко сохраняемый. В Тюрингии и Саксонии его готовят следующим образом: берут самый лучший картофель, варят его в кипятке, дают охладиться, очищают и толкут, пока он не превратится в однородное тесто; на 5 частей этого теста берут одну часть кислого молока, тщательно смешивают и хранят смесь в плотно закрытом сосуде 3–4 дня, затем снова месят это тесто, делают из него небольшие колобки и сушат в тени, потом кладут их рядами в большой глиняный горшок и оставляют на 15 дней. Чем старше этот сыр, тем он лучше.

ЗАКУСКИ С СЫРОМ

Паштет из сыра с чесноком и орехами

Все пропускаем через мясорубку и перемешиваем. Подаем на стол в холодном виде. Посыпаем зеленью.

Состав: *400 г сыра;*
2 очищенные головки чеснока;
200 г сливочного масла;
200 г орехов.

Паста из брынзы (1-й вариант)

Мякиш хлеба, смоченный сметаной, и накрошенную брынзу протираем через сито с крупными отверстиями. Пасту заправляем лимонной кислотой и хорошо размешиваем до образования однородной массы.

Состав: *300 г брынзы;*
100 г сметаны 10 %-ной жирности;
2 ломтика хлеба из муки;
1 ч. ложка разведенной лимонной кислоты.

Паста из брынзы (2-й вариант)

Все продукты растираем до образования кремообразной пасты. Пасту намазываем на ломтики хлеба без масла, посыпаем мелко нарезанной петрушкой.

Состав: *200 г брынзы;*
3 ст. ложки сливочного масла;
4 ч. ложка томата-пюре;
5 ст. ложки рубленой зелени петрушки;
6–10 капель сока лука и чеснока.

Паста из сыра рокфор

К хорошо растертому маслу прибавляем протертый через сито сыр, а затем хорошо взбитую сметану Смесь солим и используем для бутербродов без масляной основы.

Состав: *200 г сыра рокфор;*
125 г сливочного масла;
100 г сметаны 10 %-ной жирности;
щепотка соли.

Масса из брынзы

Размягчаем брынзу деревянной ложкой и растираем со сметаной.

Состав: *200 г брынзы;*

100 г сметаны.

Масса из сыра для бутербродов

Мелко натертый сыр хорошо растираем с размягченным сливочным маслом, горчицей и желтками.

Масса должна быть пышной и без комков.

Состав: *200 г сыра;*

2 желтка, сваренных вкрутую яиц;

100 г сливочного масла;

1 ч. ложка горчицы.

Бутерброд с сыром и помидором или огурцом

Намазанный сливочным маслом ломтик белого хлеба покрываем листом салата так, чтобы он немного свешивался через край. На салат укладываем кусочек сыра, сверху – ломтик помидора или огурца.

Состав: *200 г белого хлеба;*
100 г сыра;
50 г сливочного масла;
4–5 листиков салата;
1 помидор или огурец.

Бутерброд с сыром и яйцом

Гренки из белого хлеба или хрустящие хлебцы намазываем маслом. Яйцо варим вкрутую, желток измельчаем вилкой, смешиваем с плавленым сыром, заправляем томатным пюре, солим. Смесь кладем на хлеб, украшаем белком.

Состав: *200 г белого хлеба;*
50 г сливочного масла;
100 г плавленого сыра;
4 яйца;
1 ст. ложка томата-пюре; соль по вкусу.

Бутерброд с ветчиной, яйцом и сыром

Хлеб намазываем маслом. Ветчину или нежирную колбасу, сыр, сваренные вкрутую яйца нарезаем мелкими кубиками или соломкой, добавляем сметану, томатное пюре, перчим. Эту массу укладываем на бутерброд горкой, украшаем ломтиками помидора, салатом и укропом.

Состав: *400 г белого хлеба;*
50 г сливочного масла;
200 г вареной ветчины (или колбасы);
150 г сыра;
2 яйца;
150 г густой сметаны;
2 ст. ложки томата-пюре;
2 помидора;
15 г зеленого салата;
1 ст. ложка рубленой зелени укропа;
соль, молотый перец по вкусу.

Хлеб с брынзой

Хлеб нарезаем широкими ломтиками около 1 см, намазываем маслом, посыпаем тертой брынзой. Распускаем на сковороде или противне сливочное масло, нагреваем его, кладем бутерброды и ставим на 10 минут в духовку.

Состав: *300 г белого хлеба;*
150 г брынзы;
70 г сливочного масла.

Майонез с сыром и сметаной

Майонез соединяем с натертым сыром, добавляем сметану, уксус, соль, перец, зелень и хорошо перемешиваем. Подаем к холодным закускам и холодным мясным блюдам.

Состав: *550 г майонеза;*
200 г сыра;
250 г сметаны;
50 г уксуса 3 %-ного;
5–10 г соли;
10 г рубленой зелени укропа;
0,5 г молотого перца.

Сырный крем с яйцом

Сыр натираем, смешиваем со взбитым маслом или сметаной. Желтки разминаем вилкой, добавляем в сыр и растираем. Добавляем измельченный соленый огурец, нарезанную мелко колбасу или грибы, перемешиваем, чтобы продукты не помялись, заправляем солью и перцем.

Состав: *100 г сыра;*
30 г сливочного масла или сметаны;
3 яйца, сваренных вкрутую;
50 г соленых огурцов;
50 г вареной колбасы.

Гренки по-итальянски

Нарезаем булку тонкими ломтиками и намазываем с обеих сторон маслом. Соединяем ломтики попарно, положив между ними кружочки помидоров, кусочки колбасы, намазанный горчицей ломтик сыра. Обжариваем с двух сторон на сковороде под крышкой. Подаем горячими.

Состав: *200 г белого хлеба;*
200 г ветчины или колбасы;
100 г сыра;
150 г сливочного масла;
100 г помидоров;
2 ч. ложки горчицы;
соль по вкусу.

Роттердамские ломтики хлеба

Обжаренные ломтики хлеба намазываем маслом и слегка горчицей, кладем на каждый по кусочку ветчины, сыра и помидора и запекаем в духовке.

Состав: *300 г белого хлеба;*
40 г сливочного масла;
1 ст. ложка горчицы;
200 г вареной ветчины;
50 г сыра;
200 г помидоров;
20 г зеленого лука;
1 ст. ложка рубленой зелени укропа;
2 ст. ложки рубленой зелени петрушки.

Салат из сыра и яиц

Нарезанный сыр смешиваем с рубленными яйцами, нашинкованным луком, измельченным чесноком, нарезанным редисом, горошком, заправляем майонезом, солью, перцем.

Состав: *100 г сыра;*
2 вареных яйца;
чеснок (2–3 зубка);
100 г редиса;
100 г зеленого лука;
50 г зеленого консервированного горошка;
2 ст. ложки майонеза;
соль, перец по вкусу.

Десерт из сыра (французская кухня)

Сыр и очищенные яблоки нарезаем ломтиками, добавляем толченый миндаль, майонез и перемешиваем.

Подаем с поджаренными ломтиками хлеба.

Состав: *100 г твердого сыра;*

1 сладкое яблоко;

1 ст. ложка майонеза;

10 г толченого миндаля.

БЛЮДА С СЫРОМ

Суп сырный

Мелко нарезанный лук обжариваем с лавровым листом до золотистого цвета, посыпаем мукой и, помешивая, еще немного держим на огне. Вливаем бульон и 15 минут варим на слабом огне, затем протираем через сито. Смазываем маслом кокотницы, на дно кладем гренки, посыпаем тертым сыром, разливаем суп, прикрываем ломтиками сыра и ставим в духовку на 20 минут.

Сыр должен растопиться и образовать корочку.

Состав: *220 г тертого сыра;*
240 г сухарей из муки;
1 ст. ложка муки;
2 ст. ложки сливочного масла;
2 лавровых листа;
2–2,5 л мясного бульона;
соль по вкусу.

Сырный суп быстрого приготовления (английская кухня)

Пассеруем лук на масле, готовим желтую мучную заправку, разбавляем ее молоком и бульоном, добавляем тертый чеддер и лишь прогреваем суп. Приправляем солью, перцем и мускатным орехом. Обжариваем хлеб, кладем в тарелки и заливаем горячим супом.

Состав: *40 г сливочного масла;*
60 г репчатого лука;
40 г муки;
1/2 л молока;
1/4 л бульона;
160 г чеддера;
1/2 ч. ложки соли;
молотый перец, мускатный орех по вкусу.

Суп-пюре с сыром (английская кухня)

Желтую мучную заправку прокипятим с молоком. Разбавляем ее бульоном, солим, добавляем нарезанные лук и сельдерей, перчим и варим 30 минут. Слегка остужаем суп, размешиваем в нем тертый чеддер и желтки, снова прогреваем, чтобы сыр расплавился. Подсоленные белки взбиваем в густую пену, половину добавляем в суп, остальное раскладываем в суповые тарелки и добавляем зелень.

Вариант. К супу можно добавить кетчуп, он придаст ему более яркий цвет и иной вкус.

Состав: *45 г сливочного масла;*
30 г муки;
1/4 л молока;
бульон, соль, молотый перец по вкусу;
40 г репчатого лука;
40 г сельдерея;
80 г чеддера;
2 яйца;
зелень петрушки.

Суп сырный с луком

Нарезаем шпик кубиками, лук кольцами, обжариваем, добавляем муку, разводим водой, посыпаем солью, перцем, тертым сыром и варим при помешивании до готовности. В готовый слегка охлажденный суп вливаем смесь яичных желтков со сметаной. При подаче посыпаем зеленью.

Состав: *100 г копченого сала;*
150 г репчатого лука;
2 ст. ложки муки;
200 г сыра (любого);
2 яйца (желтки);
1 ст. ложка разведенной лимонной кислоты;
200 г сметаны 10 %-ной жирности;
2 ст. ложки рубленой зелени укропа;
соль, перец по вкусу.

Суп с картофелем и сыром

Нарезанный кубиками картофель заливаем овощным отваром и варим 10–12 минут, добавив щепотку соли. Готовим светлую пассеровку из сливочного масла (20 г), мелко нарезанного лука и муки, разведя ее молоком, и прибавляем к сваренному картофелю. Суп солим, заправляем тмином, доводим до кипения, снимаем с огня и кладем оставшееся масло. Перед подачей распределяем накрошенный сыр по тарелкам и заливаем горячим супом. К супу подаем ломтики подсушенного хлеба.

Состав: *2 стакана любого овощного отвара;*
2 стакана молока;
300 г картофеля;
200 г сыра (можно брынзу);
2 ст. ложки сливочного масла;
1 ст. ложка муки;
1 головка лука;
соль, тмин по вкусу.

Суп овощной с сыром или брынзой

Морковь натираем на крупной терке, лук шинкуем и пассеруем их на растительном масле. Картофель нарезаем мелкими кубиками и варим до полуготовности, добавляем измельченный сыр или брынзу, пассерованные овощи и, доведя до кипения, убавляем огонь и варим еще 5 минут.

Перед подачей заправляем суп зеленью.

Состав: *1,5 л воды для бульона;*
300 г сыра или брынзы;
200 г моркови;
600 г картофеля;
100 г репчатого лука;
соль по вкусу.

Бульон с сырными лепешками

Белки взбиваем, добавляем соль и замешиваем тесто из муки, тертого сыра, мелко нарезанной зелени. В разогретой с жиром сковороде испекаем из теста лепешки.

Горячими подаем к разлитому в чашки бульону.

Состав: *1 л бульона.*

Для лепешек: *4 яйца (белки);*

200 г тертого сыра;

2 ст. ложки муки;

50 г растительного масла;

1 ст. ложка рубленой зелени петрушки;

соль по вкусу.

Бульон с сырными клецками

Взбиваем яйцо, добавляем сыр, белые сухари, красный перец, соль. Ложкой опускаем в бульон небольшие клецки и варим на слабом огне до тех пор, пока не всплывут.

Подаем бульон, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Состав: *1 л мясного бульона (можно овощного);*
2 ст. ложки рубленой зелени укропа;
перец, соль по вкусу
Для клецек: *100 г тертого сыра;*
100 г молотых белых сухарей;
1 яйцо.

Бульон с сырным пирогом

Муку насыпаем на доску, рубим в ней масло, вмешиваем яйцо, взбитое с солью, замешиваем тесто, выкладываем им дно и стенки смазанной маслом формы, помещаем в духовку и выпекаем 15 минут. В середину формы кладем слой мелко нарезанного окорока, слой натертого на крупной терке сыра. Начинку поливаем смесью взбитого яйца, воды и специй. Запекаем.

Бульон разливаем в чашки, на тарелках к бульону подаем по куску пирога.

Состав: *1 л бульона.*
Для теста: *1 стакан муки в/с;*
70 г сливочного масла;
1 яйцо;
щепотка соли.
Для начинки: *400 г сыра;*
200 г тушеного окорока;
2 яйца;
50 г воды;
молотый черный перец и соль по вкусу.

Моравский сырный салат

Лук мелко нарезаем, сельдерей и перец – мелкими кубиками, сыр – соломкой. Очищенные, нарезанные шампиньоны тушим на масле и остужаем. Все соединяем. Солим, перчим, добавляем горчицу, подкисляем лимонным соком, осторожно перемешиваем с майонезом.

Состав: *100 г сельдерея;*
100 г красного сладкого перца;
100 г майонеза;
50 г репчатого лука;
150 г моравского сыра;
10 г горчицы;
50 г шампиньонов;
растительное масло, лимонный сок.

Салат из швейцарского сыра

Сыр нарезаем соломкой, посыпаем перцем, добавляем нарезанный кубиками отварной сельдерей, очищенные, нарезанные кубиками яблоки. Солим, подкисляем лимонным соком и перемешиваем с майонезом.

Состав: *300 г швейцарского сыра;*
200 г майонеза;
2 яблока;
100 г сельдерея;
лимонный сок, соль, молотый перец.

Сыр, жаренный в сухарях

Голландский или российский сыр нарезаем одинаковыми квадратиками по 0,5 см, обваливаем в муке, затем во взбитых яйцах, в сухарях и обжариваем в разогретом масле.

Состав: *300 г сыра;*
2 яйца;
1 стакан молотых сухарей (для панировки);
100 г топленого масла;
соль по вкусу.

Брынза, жаренная по-болгарски

Брынзу крошим крупно (если она обезжиренная, перед жаркой полить 2-мя ст. ложками молока и выдержать 30 минут), лук-порей мелко нарезаем и слегка солим. На порционную сковороду с разогретым жиром кладем брынзу, 2 раза размешиваем и снимаем с огня.

Подаем с салатом из помидоров.

Состав: *250 г брынзы;*
100 г сливочного масла;
50 г лука-порея;
соль, перец по вкусу

Тарталетки с сыром

Растираем желтки с творогом и сыром, добавляем манную крупу и взбитые белки, осторожно вымешиваем и, если надо, солим. Готовим тесто для тарталеток (небольших корзиночек из теста), выкладываем им смазанные маслом формочки, заполняем сырным фаршем на 3/4 (так как начинка при выпечке поднимается) и запекаем в духовке со средним жаром до золотистого цвета.

Таким же образом можно приготовить горячую закуску в тарталетках и с другой начинкой.

Состав для теста: *250 г муки в/с;*
180 г сливочного масла;
2 яйца;
5 г соли (1/2 чайной ложки);
2 ст. ложки сливок 10 %-ной жирности.
Для начинки: *150 г творога;*
125 г острого тертого сыра;
2 яйца;
2 ч. ложки манной крупы.

Жареные сырные шарики

В растертый с солью желток добавляем тертый сыр, перец, соль и взбитый белок. Чайной ложкой берем массу и обжариваем кусочками до золотисто-коричневого цвета. Внутри шарики должны быть полыми.

Можно подать, например, к коктейлю.

Состав: *1 желток;*
120 г сыра;
молотый перец, соль по вкусу;
1 белок для взбивания;
растительное масло для обжаривания.

Сырные палочки из плавленого сыра

Плавленый сыр натираем в просеянную муку, добавляем рубленый жир, соль, толченый тмин, разбавляем молоком, замешиваем тесто сначала с помощью ножа, потом рукой и даем полежать на холоде 1 час. Раскатываем в пласт и нарезаем палочками. Смазываем яйцом, посыпаем тертым сыром. Запекаем в хорошо нагретой духовке.

Состав: *200 г плавленого сыра;*
200 г муки в/с;
200 г свиного топленого жира;
80 г молока;
2 ст. ложки муки для раскатывания теста;
1 яйцо для смазывания теста;
200 г твердого сыра для посыпки;
соль, перец, тмин по вкусу.

Сырные крокеты

Взбиваем белки, натираем сыр и смешиваем с белками. Из массы делаем небольшие шарики и ставим на холод, чтобы застыли. Толчем белые сухари. Желтки слегка взбиваем вилкой и прибавляем 1 ст. ложку воды. Застывшие шарики обваливаем в толченых сухарях, затем во взбитых желтках, еще раз в сухарях и жарим 1–2 минуты.

Подаем со сметаной и гарниром из стручковой фасоли.

Состав: *200 г твердого сыра;*
2 яйца (2 белка и 2 желтка);
2 ст. ложки сухарей;
1 стакан сметаны 10 %-ной жирности;
50 г растительного масла для жаренья;
соль по вкусу.

Сыр с сардельками и шпиком

Сардельки разрезаем вдоль пополам. Одну половину сардельки смазываем горчицей, кладем на горчицу ломтик сыра, прижимаем другой половиной и заворачиваем сардельку в ломтик шпика, закрепив деревянной шпилькой. Сардельки кладем на сковороду и запекаем в духовке до ярко-коричневого цвета.

Подаем с отварным картофелем.

Состав: *400 г сарделек;*
100 г сыра ломтиками;
100 г сала;
1 ч. ложка горчицы;
60 г растительного масла для жарки.

Макаронные изделия с печенкой и сыром по-милански

Печенку быстро обжариваем на пассерованном луке, приправляем, солим, заливаем бульоном, сбрызгиваем пастой и добавляем нарезанные кедровые орешки или миндаль, отваренную лапшу и перемешиваем с тертым сыром.

Состав: *600 г гусиной или телячьей печенки;*
60 г сливочного масла;
40 г репчатого лука;
молотый перец, соль, бульон;
4 ст. ложки томатной пасты;
несколько кедровых орехов;
200 г лапши;
100 г сыра пармезан или швейцарского.

Запеканка из макарон с сыром и колбасой

Макароны отварим в соленой воде, воду сольем. В смазанную маслом форму для запекания слоями кладем макароны, ломтики сыра, полоски колбасы, тушеные овощи, сверху – макароны. Заливаем смесью взбитого яйца, молока и соли, посыпаем молотыми сухарями, перекладываем кусочками масла и запекаем в духовке.

Состав: *250 г сыра;*
250 г макарон;
250 г вареной колбасы;
1 луковица;
1 морковь;
50 г лука-порея;
50 г корня сельдерея;
1 стакан молока;
3 яйца;
1 ст. ложка молотых сухарей;
30 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Яйца, фаршированные шпинатом и брынзой

Промытый шпинат мелко нарезаем, солим и припускаем 5–6 минут без жира. Даем отцедиться и смешиваем с 1/3 частью масла и перетертым с солью чесноком.

Яйца варим 10 минут, чистим от скорлупы и разрезаем вдоль пополам. Вынимаем желток и разминаем вилкой с измельченной брынзой. Половинки яиц фаршируем шпинатом и посыпаем смесью желтков с брынзой.

С оставшимся маслом пассеруем муку до светло-желтого цвета. Разбавляем холодным молоком. Соус провариваем нескольких минут при постоянном помешивании, солим и добавляем лимонную кислоту. Готовый соус выливаем на порции яиц.

Состав: *8 яиц;*
500 г шпината;
100 г брынзы;
3 ст. ложки сливочного масла;
3 зубка чеснока;
1 стакан молока;
2 ст. ложки муки;
1 ст. ложка разведенной лимонной кислоты;
соль по вкусу.

Драчена с сыром

С черствого белого хлеба срезаем корку, нарезаем мелкими кусочками и заливаем горячим молоком. Оставляем хлеб для набухания, после чего добавляем тертый сыр (половину нормы), сырые желтки и все перемешиваем. Взбиваем в густую пену белки, вводим в хлебную массу, кладем ровным слоем на сковороду, смазанную маслом (20 г), посыпаем оставшимся сыром и запекаем в духовке.

Готовую драчену поливаем растопленным маслом и подаем на той же сковороде, на которой ее запекали.

Состав: *150 г тертого сыра;*
6 яиц;
100 г белого хлеба;
100 г молока;
50 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Капуста с сыром

В кастрюле с разогретым маслом обжариваем мелко нарезанный лук, по частям присоединяем и обжариваем нарезанную капусту, добавляем немного воды и тушим. Полумягкую капусту смешиваем с молотым орехом, солью, частью тертого сыра. Выкладываем в смазанную и посыпанную сухарями форму, посыпаем смесью тертого сыра и сухарей, по поверхности раскладываем кусочки масла. Запекаем в духовке 20 минут. Подаем к мясному блюду.

Состав: *1 кг капусты;*
60 г растительного масла для жаренья;
100–150 г воды;
2 луковицы;
30 г молотых орехов;
150 г тертого сыра;
2 ст. ложки молотых сухарей;
40 г сливочного масла;
соль по вкусу.

Кабачки под белым соусом с сыром

Чистим кабачки от кожицы, натираем так, чтобы получились длинные стружки, отвариваем в подсоленной воде. Когда кабачки почти сварятся, откидываем их на дуршлаг, даем стечь воде, опускаем в белый соус и перемешиваем с тертым сыром. Выкладываем все в форму, смазанную сливочным маслом, и запекаем в духовке.

Белый соус: муку слегка поджариваем в сливочном масле, доливаем горячее молоко и даем прокипеть 5 минут.

Состав: *5 кабачков (1,5 кг);*
2 ст. ложки сливочного масла;
4 ст. ложки тертого сыра;
соль по вкусу.
Для белого соуса: *2 ч. ложки муки;*
2 ч. ложки сливочного масла;
1/2 стакана молока.

Рис с помидорами и сыром

Шпик нарезаем маленькими кубиками, обжариваем на сковороде, всыпаем рис и, постоянно помешивая, прогреваем, пока он не станет прозрачным. Все перекладываем в казан, добавляем столько воды, чтобы жидкость покрыла рис. Варим рис в духовке. Если надо, добавляем жидкость. Когда рис станет мягким, добавляем нарезанные помидоры и продолжаем варить до готовности. Подаем горячим, каждую порцию посыпаем укропом и тертым сыром.

Состав: *400 г риса;*
100 г соленого сала;
400 г свежих помидоров;
400 г тертого сыра;
2 ст. ложки рубленой зелени укропа;
соль по вкусу.

Пикантный цыпленок с сырным соусом

Лук и петрушку мелко нарезаем, солим, приправляем, размешиваем с растительным маслом. Подготовленного цыпленка натираем сверху и внутри приготовленной смесью, обжариваем в духовке и делим на порции.

Все продукты для сырного соуса размешиваем с помощью миксера. Поливаем цыпленка соусом.

Состав: *1 цыпленок;*
40 г муки;
по пучку лука и зелени петрушки;
соль, молотый перец, имбирь по вкусу;
2 ст. ложки растительного масла.
Для соуса: *50 г грецких орехов;*
1 зубчик чеснока;
150 г сыра пармезан или швейцарского;
веточка базилика;
2 ст. ложки растительного масла.

Жареный сладкий перец смолотыми сухарями и сыром

Перец погружаем на 1–2 минуты в подсоленный кипяток, чтобы очистить от кожицы. Затем удаляем семена и стержни, быстро обжариваем в глубокой посуде с разогретым растительным маслом, вынимаем и откидываем на сито. Когда жир стечет, солим, сбрызгиваем лимонной кислотой и помещаем в нагретую посуду. В растительное масло добавляем слегка поджаренные сухари и поливаем перец полученной смесью. Сверху посыпаем сыром и ставим на 1–2 минуты в сильно нагретую духовку.

Подаем к мясным и рыбным блюдам.

Состав: *500 г болгарского перца;*
100 г тертого сыра;
1 ст. ложка молотых сухарей;
40 г сливочного масла;
50 г растительного масла для жаренья;
1 ст. ложка разведенной лимонной кислоты;
соль по вкусу.

Картофель с сырным соусом

Плавленый сыр, растительное масло, молоко и сливки смешиваем и хорошо растираем до однородной массы.

Смесь слегка разогреваем, затем добавляем лимонный сок и сильно перчим. Варим картофель в «мундире», чистим, разрезаем пополам и поливаем приготовленным соусом.

Состав: *1 кг картофеля;*
250 г плавленого сыра;
2 ст. ложки растительного масла;
1 стакан молока;
1/2 стакана сливок;
80 г лимонного сока;
1/2 ч. ложки черного перца;
1 головка лука;
соль по вкусу.

Картофельные котлеты с брынзой

Картофель варим в «мундире», чистим, остужаем и натираем на терке. Рис отвариваем до полуготовности, смешиваем с картофелем. Добавляем тертую брынзу, яйца, осторожно перемешиваем (рекомендуем класть зелень петрушки и черный перец). Формируем котлеты, обваливаем в муке и жарим на растительном масле.

Состав: *500 г картофеля;*
200 г брынзы;
4 яйца;
50 г риса;
2 ст. ложки муки;
1 ст. ложка рубленой зелени петрушки;
1 ст. ложка рубленой зелени укропа;
100 г растительного масла;
соль, перец по вкусу.

Треска, фаршированная сыром

Мытые куски рыбы сбрызгиваем лимонным соком, солим, придаем форму подковы и вкладываем начинку.

Начинка: расплавляем 1/3 сыра, добавляем тертый сыр, панировочные сухари, посыпаем солью и перцем, размешиваем с яйцом и формируем шарики.

Куски смазываем яйцом, обваливаем в сухарях, выкладываем на смазанную сковороду, посыпаем тертым сыром и запекаем в духовке. Украшаем зеленью и ломтиком лимона.

Подаем с кетчупом.

Состав: *4 куска трески;*
1 ст. ложка лимонного сока;
соль по вкусу.
Для начинки: *160 г сыра;*
40 г панировочных сухарей;
молотый перец, соль, зелень петрушки;
2 яйца (1 яйцо на смазывание);
40 г панировочных сухарей;
40 г растительного масла.

Карп с тертым сыром в соусе из помидоров

Очищенную рыбу солим и даем постоять полчаса. Кладем ее на противень, на ломтиками помидоров и тушеный, нарезанный длинными полосками лук. Заливаем растительным маслом, вином и винным уксусом, солим, перчим, добавляем лавровый лист и 100 г тертого спрессованного овечьего сыра. Ставим в нежаркую духовку и, когда рыба хорошо пропечется, перекладываем в овальную керамическую огнеупорную посуду. Заливаем сметаной и посыпаем оставшимся тертым сыром. Ставим еще на полчаса в духовку, чтобы карп подрумянился.

Подаем горячим, положив сверху сливочного масла.

Состав: *1 большой карп;*
1 стакан вина;
1/2 стакана подслащенного винного уксуса;
1 стакан растительного масла;
1 кг помидоров;
1 стакан сметаны;
200 г спрессованного овечьего сыра;
2 ст. ложки сливочного масла;
1 головка репчатого лука;
половинка лаврового листа, перец, соль.

Плов из баранины с сыром

Мясо нарезаем, обжариваем на пассерованном луке, солим, приправляем и тушим. К полумягкому мясу добавляем обваренный кипятком рис, заливаем водой, солим, тушим в духовке 20 минут. Плов выкладываем и посыпаем сыром.

Состав: *400 г баранины;*
60 г сливочного масла;
40 г репчатого лука;
соль, молотый сладкий перец, тмин, имбирь;
200 г риса;
40 г твердого сыра.

Сырные зразы с ветчиной

Каждый ломтик плавленого сыра посыпаем ветчиной, нарезанной соломкой и обжаренной. На ветчину укладываем консервированную процеженную спаржу и посыпаем зеленью петрушки. Сыр заворачиваем в зразу и закрепляем деревянной шпажкой. Выкладываем зразы в смазанную форму, посыпаем перцем и запекаем в духовке.

Подаем с гренками как горячую закуску.

Состав: *8 ломтиков сыра;*
100 г ветчины;
40 г сливочного масла;
8 шт. спаржи;
зелень петрушки;
20 г сливочного масла для смазывания формы;
молотый сладкий перец.

Биточки из кабачков с брынзой

Отваренный картофель разминаем вилкой. Кабачки чистим и натираем на терке, солим и выдерживаем. Отжимаем, смешиваем с картофельной массой, измельченным луком, сырым яйцом, молотыми сухарями, брынзой, 2 ст. ложками муки, зеленью, перцем и солью. Формируем биточки, обваливаем в оставшейся муке и обжариваем в сильно разогретом растительном масле. Подаем с кефиром.

Состав: *600 г кабачков;*
800 г картофеля;
150 г тертой брынзы;
1 яйцо;
100 г муки в/с;
2 ст. ложки молотых сухарей;
1 ст. ложка рубленого зеленого лука;
1 ст. ложка рубленой зелени петрушки;
1 ст. ложка зелени укропа;
150 г растительного масла;
соль, перец по вкусу.

Помидоры, фаршированные сыром и яйцами

С помидоров срезаем верхушки и удаляем сердцевину. Солим изнутри и переворачиваем для отцеживания. Вынутую мякоть протираем сквозь сито. В каждый помидор кладем по небольшому кусочку масла и тертый сыр. Помещаем их в смазанную жиром посуду и запекаем, пока сыр не начнет плавиться. Вынимаем из духовки и в каждый помидор вливаем по 1 яйцу, солим и перчим. Снова помещаем в духовку и запекаем, пока белок не побелеет.

Муку пассеруем с оставшимся маслом до светло-желтого цвета и разбавляем молоком и соком помидоров. Солим и хорошо прокипятим. Перед подачей поливаем помидоры горячим соусом и посыпаем зеленью и красным перцем.

Состав: *1,2 кг помидоров;*
200 г тертого сыра;
12 яиц;
120 г сливочного масла;
2 ст. ложки муки;
150 г молока;
2 ст. ложки рубленой зелени петрушки;
щепотка молотого красного перца;
соль по вкусу.

Перец, фаршированный сыром и яйцами

Берем прямые стручки сладкого перца, подрезаем на каждом верхнюю часть в виде «крышечки» и удаляем семена. Кладем стручки в кипящую воду на 2 минуты, откидываем на дуршлаг. Сыр разминаем, выливаем в него яйца, размешиваем. Этой смесью наполняем стручки перца, закрываем их «крышечками». В подходящей посуде нагреваем масло и подрумяниваем фаршированный перец со всех сторон, затем ставим на 10 минут в духовку.

Состав: *1 кг сладкого болгарского перца;*
500 г сыра;
5 яиц;
150 г растительного масла;
соль по вкусу.

Перец, фаршированный сыром и грибами

На пассерованном луке тушим нарезанные посоленные грибы, добавляем большую часть тертого сыра, сырые яйца, заправляем панировочными сухарями, перчим.

Стручковый перец моем, разрезаем пополам, удаляем семена и слегка прокипятим в бульоне. Перец обсушиваем, начиняем фаршем, выкладываем в смазанную форму для запекания, на каждый перец кладем ломтик бекона с надрезанными краями и посыпаем оставшимся тертым сыром. Поливаем бульоном и запекаем около 10 минут.

Украшаем помидорами и зеленью петрушки.

Состав: *40 г сливочного масла;*
40 г репчатого лука;
160 г грибов (шампиньоны);
соль, молотый перец по вкусу;
120 г твердого сыра;
2 яйца;
2–4 ст. ложки панировочных сухарей;
4 зеленых стручковых перца;
бульон;
20 г сливочного масла для смазывания формы;
8 ломтиков бекона;
помидоры, зелень петрушки.

Овощи, запеченные с сыром

Нарезаем помидоры, баклажаны тонкими кружками, а лук и сладкий перец – тонкими кольцами. В кастрюлю наливаем растительное масло, кладем в нее слоями овощи: помидоры, лук, сладкий перец, баклажаны. Солим, перчим, кладем нарубленный чеснок, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, затем еще один ряд помидоров. Сверху посыпаем тертым сыром и ставим в духовку.

Состав: *1,5 кг помидоров;*
1 кг сладкого перца;
1 кг баклажанов;
200 г репчатого лука;
25 г чеснока;
4 ст. ложки зелени укропа;
3 ст. ложки зелени петрушки;
200 г твердого сыра;
1 стакан растительного масла;
перец, соль по вкусу.

Картофель, запеченный с сыром

Картофелины (по возможности одинаковой величины) чистим и разрезаем поперек на тонкие ломтики, но не до конца, чтобы картофелина казалась целой. Форму смазываем и помещаем в нее картофелины, солим и перчим и на каждую кладем кусочек масла. Сверху тертый сыр. Ставим в духовку со средним нагревом для запекания.

Состав: *1 кг картофеля;*
150 г тертого сыра;
50 г сливочного масла;
соль, перец по вкусу.

Запеканка картофельная с грибами и сыром

Вареный картофель пропускаем через мясорубку, добавляем мелко нарезанные грибы и обжаренный лук, зелень, взбитые яйца. Перемешиваем массу и выкладываем в огнеупорную посуду, смазанную жиром, посыпаем тертым сыром и кусочками масла. Запекаем в духовке.

Состав: *1 кг картофеля;*
500 г соленых или маринованных грибов;
1 луковица;
2 ст. ложки рубленой зелени петрушки;
2 ст. ложки растительного масла;
2 яйца;
100 г тертого сыра;
50 г сливочного масла;
300 г сметаны 10 %-ной жирности;
соль по вкусу.

Запеканка из жареных кабачков с брынзой

Очищенные кабачки нарезаем на продольные ломтики, обваливаем в муке и обжариваем в разогретом жире до золотистого цвета. Лук натираем на терке и тушим до мягкости в том же жире. Снимаем с огня и смешиваем с измельченной брынзой, 3 яйцами, зеленью и красным перцем. Половину обжаренных ломтиков кабачков намазываем этой массой и накрываем соответствующими по величине ломтиками. Выкладываем в смазанную жиром посуду и поливаем соусом, приготовленным из муки, масла, холодного молока, яиц, перца и соли. Выпекаем в жаркой духовке до румяной корочки.

При подаче посыпаем тертым сыром.

Состав: *1,2 кг кабачков;*
250 г брынзы;
1 луковица;
3 яйца;
150 г растительного масла;
1 ст. ложка сливочного масла;
100 г муки;
3 ст. ложки тертого сыра;
1 стакан молока;
4 ст. ложки зелени петрушки;
соль, молотый черный и красный перец по вкусу.

Запеканка из кабачков с рисом и сыром

Кабачки чистим, нарезаем ломтиками, бросаем в кипящую подсоленную воду (около 3 л) и варим 10 минут. Затем откидываем на дуршлаг, перекладываем в форму для запекания, смазанную сливочным маслом, и всыпаем туда же рис, отваренный до полуготовности.

Взбиваем яйца со сметаной, добавляем к ним тертый сыр, солим, перчим. Заливаем кабачки получившейся массой, слегка перемешивая вилкой. Ставим в духовку (180 °С) на 40 минут и даем блюду сильно подрумяниться.

Рис должен сделаться мягким после того, как впитает воду из кабачков.

Состав: *250 г тертого сыра;*
2 кг кабачков;
100 г риса;
1 ч. ложка мускатного ореха;
3 яйца;
100 г сметаны 10 %-ной жирности;
40 г сливочного масла;
соль, перец по вкусу.

Помидоры, запеченные с сыром

Посуду смазываем сливочным маслом, укладываем в нее несколькими слоями ломтики помидоров, посыпаем солью, перцем, мелко нарезанными вареными грибами, луком, тертым сыром. Ставим в не очень жаркую духовку для запекания.

Состав: *1 кг помидоров;*
500 г свежих грибов;
200 г репчатого лука;
150 г твердого сыра;
60 г сливочного масла (куском);
щепотка черного молотого перца;
соль по вкусу.

Баклажаны, запеченные с сыром

Очищенные баклажаны разрезаем вдоль на 2 части и 10 минут жарим на растительном масле. Перекладываем в форму для запекания, солим, перчим, кладем нарубленную ветчину, очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, посыпаем мелко нарезанным сыром сулугуни, перемешанным с чеддером. Сверху кладем по кусочку сливочного масла. Ставим в духовку на 30 минут.

Состав: *150 г сыра сулугуни;*
150 г сыра чеддер;
1,5 кг баклажанов;
100 г растительного масла;
1 кг свежих помидоров;
40 г сливочного масла;
250 г ветчины;
соль, перец по вкусу.

Цветная капуста, запеченная с сыром

Цветную капусту разбираем на кочешки и отвариваем в подсоленной воде до мягкости. Даем отцедиться и выкладываем равно в смазанную посуду. Посыпаем тертым сыром, сбрызгиваем растопленным маслом и поливаем взбитыми с молоком яйцами. Запекаем в духовке при умеренной температуре до образования румяной корочки.

Состав: *1,5 кг цветной капусты;*
250 г тертого сыра (можно брынза);
3 яйца;
100 г молока;
100 г сливочного масла;
10 г зелени петрушки;
соль по вкусу.

Запеканка из шпината с сыром

Шпинат перебираем, тщательно вымываем и крупно нарезаем. В топленом масле (1/2 столовой ложки) поджариваем мелко нарезанный репчатый лук. Когда лук станет мягким, добавляем шпинат и тушим до испарения содержащейся в нем воды. Затем добавляем еще 1/2 столовой ложки масла и жарим шпинат несколько минут. Выкладываем его на противень и перемешиваем с половиной нормы тертого сыра. Массу выравниваем, заливаем смесью молока, яиц и муки. Посыпаем оставшимся тертым сыром и запекаем в духовке до готовности.

Состав: *500 г шпината;*
1 ст. ложка топленого масла;
1 головка лука;
100 г тертого сыра;
60 г молока;
1 яйцо;
1 ч. ложка муки в/с;
соль по вкусу.

Ветчина в формочках с сыром

Ветчину нарезаем брусочками. Желтки, сметану, соль, зелень, сухари, томат-пасту и ветчину перемешиваем. Вводим взбитые в густую пену белки. Выкладываем массу в 4 смазанные формочки, укладываем ломтики сыра, поливаем сметаной. Выпекаем в духовке 20 минут.

Подаем горячей в формочках, поставив на мелкие тарелки. Отдельно подаем салат по сезону.

Состав: *400 г тушеной ветчины;*
200 г томата-пасты;
150 г молотых сухарей;
4 яйца;
100 г сметаны 10 %-ной жирности;
10 г рубленой зелени укропа;
40 г растительного масла для смазки формы;
100 г сыра;
соль по вкусу.

Шницель с ветчиной и сыром

Шницель отбиваем, солим, перчим, покрываем ломтиком ветчины такой же величины и соединяем с помощью помещенного между ними ломтика сыра. Обваливаем в муке, яйце и молотых сухарях и обжариваем в сильно разогретом жире. Подаем с гарниром из жареного картофеля.

Состав: *2 тонких шницеля из телятины (150 г);*
2 ломтика ветчины (50 г);
30 г сыра;
1 яйцо;
1 ст. ложка муки;
соль, черный перец по вкусу.

Шницель из сыра

Сыр нарезаем толстыми ломтиками по 100 г. Зелень петрушки измельчаем, панируем в ней сыр, посыпаем солью, мелким перцем и заворачиваем в ломтики окорока; смачиваем во взбитых яйцах и обваливаем в сухарях. Шницели помещаем на смазанную маслом горячую сковороду и жарим с обеих сторон по 3 минуты.

Состав: *400 г сыра;*
4 тонких ломтика вареного окорока (100 г);
2 ст. ложки рубленой зелени петрушки;
щепотка молотого черного перца;
3 яйца;
4 ст. ложки молотых сухарей;
3 ст. ложки растительного масла;
4 помидора (200 г);
50 г репчатого лука;
соль по вкусу.

Запеканка с рокфором

Замесим слоеное тесто. Ставим его на 1 час в холодное место. Кокотницы смазываем маслом и раскладываем в них тесто, слегка загнув края. В каждую кокотницу кладем накрошенный рокфор, даем им постоять в прохладном месте. Взбиваем яйца со сметаной, солим, перчим, добавляем мускатный орех. Массу разливаем равными частями по кокотницам и ставим на 20 минут в горячую духовку.

Состав: *300 г сыра рокфор;*
5 яиц;
450 г сметаны 10 %-ной жирности;
5 г измельченного мускатного ореха;
соль, перец по вкусу.
Для теста: *500 г муки в/с;*
200 г сливочного масла;
2 яйца;
2 ст. ложки сахара;
1 ст. ложка воды;
1 ч. ложка соли.

Клецки из брынзы

Брынзу протираем сквозь сито, вливаем молоко, всыпаем 2 стакана муки, кладем 1 ст. ложку растопленного сливочного масла, сырое яйцо и все перемешиваем. Тесто вымешиваем до гладкости, прикрываем влажной салфеткой и оставляем на 1 час. Раскатываем тесто слоем около 0,5 см, разрезаем на полоски в 2 см, их нарезаем на маленькие кусочки и опускаем в подсоленный кипяток. Клецки варим, пока они не всплывут на поверхность. Вынимаем шумовкой в дуршлаг и даем стечь. Подаем со сметаной.

Состав: *100 г брынзы;*
2 стакана муки в/с;
1 яйцо;
125 г молока;
150 г сметаны 10 %-ной жирности;
2 ст. ложки сливочного масла;
соль по вкусу.

Вареники с сыром

Из указанных продуктов замешиваем тесто, накрываем его салфеткой, выдерживаем 1,5 часа и раскатываем в пласт 2 мм. Вырезаем стаканом кружки, кладем на каждый небольшое количество начинки, смазываем края взбитым яйцом и защипываем. Вареники опускаем в подсоленный кипяток (1 л), в который предварительно добавляем коренья, пропущенные через мясорубку, и варим 5 минут. Затем вынимаем шумовкой в тарелки и поливаем сметаной.

Состав для теста: *2 стакана муки в/с;*
1 яйцо;
2 ст. ложки растительного масла;
250 г молока;
1/2 ч. ложки соли.
Для начинки: *200 г тертого сыра;*
1 головка лука;
1 яйцо;
1 ст. ложка рубленой зелени петрушки;
щепотка тмина;
соль по вкусу.
Для бульона: *50 г корня петрушки;*
50 г корня сельдерея;
50 г моркови.

Суфле из яиц и сыра

Растапливаем в маленькой кастрюле сыр, добавляем желтки, молоко и муку. Тщательно все перемешиваем до образования крема. Взбиваем в густую пену белки и добавляем их в крем. Формочки, смазанные маслом, на 3/4 заполняем готовой массой и ставим на 5–6 минут в духовку сначала на слабый, а потом на сильный огонь.

Состав: *100 г сыра;*
4 желтка;
2 белка;
250 г молока;
2 ст. ложки муки;
50 г сливочного масла.

Пудинг из сыра

Молоко доводим до кипения, добавляем масло, сухари, тертый сыр и все перемешиваем. Когда масса немного остынет, вмешаем желтки, затем взбитые белки. Выкладываем массу в смазанную и посыпанную сухарями форму, запекаем в духовке 40 минут.

Состав: *500 г молока;*
100 г сливочного масла;
250 г толченых белых сухарей;
250 г сыра;
6 яиц;
соль по вкусу.

Сырное печенье

Муку просеиваем, добавляем масло и, смешивая с мукой, рубим ножом, добавляем тертый сыр, соль, перец, замешиваем тесто. Если сыр сухой и тесто рассыпается, добавляем яичный желток. Ставим тесто в прохладное место на 1 час, затем раскатываем в пласт, нарезаем полосками по 10 см, кладем на противень, смазываем яйцом. Выпекаем в духовке до светло-желтого цвета.

Состав: *100 г сыра;*
100 г сливочного масла;
1 стакан муки в/с;
1 яйцо (желток);
1 яйцо для смазывания теста;
щепотка молотого красного перца;
соль по вкусу.

Напиток с сыром «Лимонный»

В миксер высыпаем сыр, вбиваем желток, выжимаем лимон, вливаем молоко и взбиваем 1 минуту.

Состав (на 1 порцию): *1/2 лимона;*
100 г натертого сыра;
1 желток;
1/2 стакана холодного молока.

Смешанные напитки с сыром

Богатый белками сыр может служить ценной составной частью многих напитков. Приводим несколько рецептов, рассчитанных на 1 порцию.

Рецепт 1.

50 г тертого сыра, 30 г малинового сиропа и 10 г сырого молока смешиваем 1 минуту в миксере. Напиток подаем сильно охлажденным.

Рецепт 2.

50 г тертого сыра, 30 г клубничного сиропа и 10 г молока смешиваем 1 минуту в миксере. Подаем сильно охлажденным.

Рецепт 3.

50 г тертого сыра, 1 желток, 30 г натурального меда и 10 г молока смешиваем в миксере 1 минуту. Подаем сильно охлажденным.

Рецепт 4.

50 г тертого сыра, 30 г томатного сока и 10 г молока смешиваем в миксере 1 минуту. Подаем сильно охлажденным.

МОРОЖЕНОЕ

Мороженое – это продукт, состоящий из замороженной смеси натурального молока, сливок, сгущенного или сухого молока, сахара, различных вкусовых и ароматических веществ (какао, миндаль, изюм, ванилин, орехи и т. д.), стабилизаторов (агар-агар, желатин) и воздуха.

Замораживание и взбивание смеси происходит в специальных аппаратах – фризерах, или мороженицах. Обычно объем смеси за счет вбитого в нее воздуха увеличивается в 2 раза (чем больше, тем качественнее мороженое).

Мороженое делят на 3 основных вида: молочное, сливочное и пломбир. Молочное мороженое содержит жира 3,5 %, сливочное – 10 % и пломбир – до 15 %. Изготовляют также фруктово-ягодное мороженое (малиновое, клубничное, вишневое, абрикосовое и др.) только из плодов и ягод или из плодово-ягодных соков и пюре. В нем содержится 27–30 % сахара и 20–30 % плодов и ягод.

Свое название мороженое получает по составу вкусовых и ароматических добавок. Например, молочное мороженое может иметь такие названия: молочно-ванильное, ореховое, шоколадное, крем-брюле и др.; пломбир: шоколадный, сливочный, ореховый и др.

Структура и консистенция мороженого должны быть однородны, нежны, без ощутимых комочков и кристаллов льда. Для расфасовки мороженого используют вафли и вафельные стаканчики. Их выпекают из теста с помощью специальных автоматов. Мороженое также расфасовывают в металлическую фольгу, пергамент, картон и другие материалы. Мороженое – калорийный продукт. В 1 кг его содержится от 1300 до 2500 ккал.

Приготовление мороженого в домашних условиях

Можно приготовить мороженое и в домашних условиях. Для этого берем 750 г натурального молока, 130 г сухого молока, 100 г сахара, 20 г крахмала. Вначале сахар смешиваем с сухим молоком, затем разводим эту смесь молоком (650 г), постепенно вливая его. Смесь доводим до кипения, добавляем крахмал, который предварительно разводим в оставшихся 100 г молока и кипятим 2–3 минуты. После этого смесь фильтруем и остужаем. Для придания смеси приятного аромата в нее можно внести чуть-чуть ванилина или натертую апельсиновую корку.

Смесь ставим в холодильник, а после того, как она немного загустеет, ее взбиваем веничком, перекладываем в формочки и помещаем в холодильник.

Мороженое ореховое

Желтки растираем с сахаром на водяной бане при t 65 °С. Отдельно взбиваем сливки, смешиваем с остывшей массой яичных желтков, молотыми орехами и ванилином. Выкладываем массу в порционную посуду, помещаем перед подачей в морозильную камеру.

Состав: *3 желтка;*
100 г молотых орехов;
100 г сахара;
300 г сливок 20 %-ной жирности;
щепотка ванилина.

Мороженое клубничное

Желтки растираем с сахаром. Клубнику протираем через дуршлаг или пропускаем через мясорубку. Сливки взбиваем, соединяем их с желтками и клубничной массой. Заполняем массой порционную посуду или смазанные растительным маслом рифленые формочки. Замораживаем в холодильнике. Перед подачей формочки опрокидываем на тарелки и выложив мороженое, украшаем клубникой.

Состав: *500 г клубники (свежая или замороженная);*
3 желтка;
300 г сливок 10 %-ной жирности;
150 г сахара.

Мороженое шоколадное

Шоколад натираем, расплавляем на водяной бане. Добавляем горячее молоко, сахар, ванилин и, помешивая, доводим до кипения. Сливки взбиваем, подмешивая остывший шоколад, раскладываем в порционную металлическую посуду и замораживаем. Подаем, посыпав орехами.

Состав: *100 г тертого шоколада;*
2 ст. ложки сахара;
1/2 стакана молока;
1 стакан сливок 10 %-ной жирности;
щепотка ванилина;
1 ч. ложка молотых орехов.

Ассорти «Модерн»

Бокал наполняем ананасным, клубничным и апельсиновым мороженым, поливаем 20 г апельсинового, 10 г лимонного сиропа и 20 г малинового сиропа, украшаем вишнями, ломтиками ананаса и взбитыми сливками.

Ассорти «Фаворит»

В середине бокала кладем пирамидкой сливочное мороженое, вокруг наливаем 30 г персикового сока и 20 г лимонного сиропа, гарнируем сверху ломтиками груши и взбитыми сливками.

Парижское ассорти

В высокий бокал пирамидкой кладем абрикосовое мороженое, вокруг наливаем 30 г абрикосового сока и 20 г лимонного сиропа, гарнируем ягодами винограда, половинками абрикоса и взбитыми сливками.

«Ореховый бокал»

В середине бокала кладем пирамидкой ореховое мороженое, вокруг наливаем 30 г черничного сока, 20 г апельсинового сиропа, гарнируем взбитыми сливками.

ШЕРБЕТЫ

Шербетом багдадские калифы называли охлажденный сгущенный сироп из фруктов. Ныне это название применяется к определенному сорту замороженных кремов.

Порядок приготовления шербета: в 200-граммовый стакан сначала кладем мороженое, а потом вливаем смешанные в миксере остальные компоненты согласно рецепту.

Не размешивать!

Подаем с ложечкой.

Нижеследующие рецепты рассчитаны на 1 порцию.

Ананасный шербет

В стакан кладем 50 г ванильного мороженого, вливаем смешанные в миксере 50 г ананасного сока и 100 г лимонного морса.

Клубничный шербет

В стакан кладем 50 г клубничного мороженого, вливаем смешанные в миксере 50 г клубничного сиропа и 100 г черничного морса.

Апельсиновый шербет

В стакан кладем 50 г сливочного мороженого, вливаем смешанные в миксере 20 г апельсинового сиропа и 100 г яблочного морса.

Пражский шербет

В стакан кладем 50 г клубничного мороженого, вливаем смешанные в миксере 20 г персикового сока и 100 г другого фруктового сока.

Гавайский шербет

В стакан кладем 50 г клубничного мороженого, вливаем смешанные в миксере 30 г ананасного сока, 1 желток, 10 г лимонного сиропа и 100 г молока.

Кофейный шербет

50 г сливочного мороженого и 30 г карамельного сиропа заливаем крепким холодным кофе. Гарнируем взбитыми сливками.

АЙС-КРИМЫ

Напиток, главной составной частью которого является мороженое, называют «айс-крим», что значит «замороженный сливочный крем».

Порядок приготовления айс-кримов: в 200-граммовый стакан кладем мороженое, потом остальные составные части согласно рецептуре.

Не размешивать!

Подаем с ложечкой.

Рецепты рассчитаны на 1 порцию.

Лимонный айс-крим

В стакан кладем 50 г цитрусового мороженого, 30 г лимонного сока, 120 г лимонада. Гарнируем 50 г фруктов ассорти.

Ананасный айс-крим

В стакан кладем 50 г сливочного мороженого, добавляем 30 г ананасного сока, 50 г нарезанного ананаса, 120 г лимонада.

Абрикосовый айс-крим

В стакан кладем 50 г сливочного мороженого, добавляем 30 г абрикосового сока, 50 г абрикосов. Заливаем яблочным морсом.

Малиновый айс-крим

В стакан кладем 50 г малинового мороженого, добавляем 30 г малинового сиропа, 50 г фруктов ассорти, заливаем газированной водой.

Яичный айс-крим

В стакан кладем 50 г сливочного мороженого, 1 желток, 10 г взбитых сливок. Заливаем молоком.

САНДИ

Этот напиток обязан своим появлением американскому штату Массачусетс. Там когда-то запретили употреблять по воскресеньям напитки, даже безалкогольные. В те времена излюбленным напитком американцев были айскримы с содовой. Находчивые американцы обошли запрет – они стали подавать айс-крим несколько иначе приготовленным. Это уже был не «напиток». Основой санди (по-английски – «воскресенье») осталось мороженое, зачастую разбавленное сиропами и украшенное свежими или консервированными фруктами – персиками, ананасами или бананами. Для оформления пригодны черешни, желательно желтые, и орехи, политые сиропом.

Клубничный санди

Положим в вазочку 50 г клубничного мороженого, польем 50 или 60 г раздавленной клубники, 20 г клубничного сиропа и гарнируем 1 или 2 ягодами клубники.

Банановый санди

В вазочку кладем 50 г сливочного мороженого, покрываем тонкими колечками бананов и поливаем 30 г апельсинового сока.

Черешневый санди

В вазочку кладем 50 г сливочного мороженого, покрываем размельченными ягодами черешни, поливаем сиропом и гарнируем ягодами черешни.

Шоколадный санди

На дно вазочки насыпаем немного кукурузных хлопьев, на них кладем 50 г сливочного мороженого и поливаем шоколадным сиропом.

Вышеуказанные санди можно добавочно гарнировать взбитыми сливками.

Ниже приведены особые сорта санди.

«Клубничный пир»

1 порцию (50 г) клубничного мороженого и 1 порцию сливочного мороженого кладем в глубокое блюдце. Промежуток между ними заполняем взбитыми сливками. Мороженое покрываем раздавленными фруктами с сиропом, а сливки гарнируем 2 ягодками клубники.

На каждую порцию мороженого можно дополнительно положить по чайной ложке взбитых сливок.

«Ананасное лакомство»

В глубокое блюдце кладем 2 порции разного мороженого (по 50 г), промежуток между ними заполняем взбитыми сливками. Все это покрываем ломтиками ананаса и каждую порцию мороженого украшаем розочкой из взбитых сливок и черешни.

«Банановая утеха»

На середину глубокого блюдца кладем 2 порции сливочного и клубничного мороженого (по 50 г). Разрезанный в длину банан укладываем по краям блюдца. Сливочное мороженое слегка поливаем клубничным соком. Между обеими порциями мороженого помещаем взбитые сливки и все вместе посыпаем дробленым орехом.

На дно можно положить кусочек песочного печенья.

ПАРФЕТЫ

Самый высококачественный сорт сливочного мороженого – парфет (у нас его называют пломбиром). В Америке парфеты готовят по особой рецептуре, в которой основным компонентом являются яйца. Приготовление парфетов – довольно трудоемкое дело. Предлагаем наиболее популярные рецепты (в расчете на 1 порцию).

Парфет «Ку-Жакэ»

В небольшой бокал помещаем в указанном ниже порядке все составные части: 1 ст. ложку раздавленной клубники, 50 г сливочного мороженого, 2 ст. ложки взбитых сливок, 1 ст. ложку размельченного ананаса, 50 г клубничного мороженого.

Парфет «Глория»

В большой бокал кладем 1 ст. ложку раздавленной клубники, 50 г сливочного мороженого, 1 ст. ложку взбитых сливок, несколько размельченных орехов, 1 ст. ложку размельченного ананаса, 50 г клубничного мороженого, 1 ст. ложку шоколадного сиропа, 1 ст. ложку смешанных раздавленных фруктов, 50 г сливочного мороженого, затем снова взбитые сливки и дробленые орехи.

Парфет «Какао с черешней»

В 100-граммовый бокал кладем 50 г сливочного мороженого, поливаем соусом какао и украшаем черешнями.

Соус какао: 40 г масла, 40 г сахара, 1 ст. ложку какао и 1 ст. ложку молока разогреваем на огне (но не кипятим) и перемешиваем до образования однородной смеси.

Парфет «Цыганка»

В бокал кладем 50 г сливочного мороженого, заливаем соусом какао (см. предыдущий рецепт) и гарнируем взбитыми сливками и черешнями.

Малиновый парфет

Шарики малинового мороженого (50 г) кладем в бокал или миску, гарнируем 50 г консервированных фруктов и 20 г взбитых сливок и поливаем 30 г малинового сиропа.

Напиток «Дипломат»

50 г клубничного мороженого, 20 г клубничного сиропа, 10 г лимонного сиропа, 50 г консервированного компота ассорти заливаем газированной водой.

Напиток «Люкс»

50 г сливочного мороженого, 20 г апельсинового сиропа, 10 г лимонного сиропа, 50 г консервированных фруктов ассорти заливаем газированной водой.

Коблер «Алая звездочка»

В бокал, на 2/3 заполненный кусочками льда, кладем 50 г мороженого, вливаем 30 г малинового сиропа, добавляем 50 г фруктов. Доливаем вишневым морсом.

Китайский коблер

В бокал, на 2/3 заполненный кусочками льда, кладем 50 г мороженого, 20 г орехового сиропа (можно любой!), вливаем 30 г крепкого чая, 50 г консервированного виноградного компота, 10 г взбитых сливок. Сверху кладем кусок вафли.

МОЛОЧНЫЕ КОНСЕРВАНТЫ

Чтобы повысить устойчивость молока, хранить его длительное время и сделать транспортабельным, его консервируют, удаляя воду, вводя сахар, применяя стерилизацию. Выпускают 2 вида консервированного молока – сгущенное (стерилизованное и с сахаром) и сухое.

Сгущенное молоко получают путем упаривания свежего, затем его фасуют в жестяные банки и стерилизуют. В закрытых банках этот продукт можно хранить более года при комнатной температуре. Вскрытую банку хранят при температуре не выше 10 ˚С и не ниже 0 ˚С и используют в течение 2–3 суток.

Сгущенное стерилизованное молоко приятно на вкус и очень питательно. Его можно прибавлять к чаю, готовить из него какао и кофе. Его широко применяют в кулинарии: для приготовления мороженого, молочных киселей, пирожных и разных сладких блюд.

Сгущенное молоко с сахаром – свежее пастеризованное молоко, в которое после удаления из него части влаги добавляют 43–44 % сахара. Условия хранения и использования те же, что для сгущенного стерилизованного молока.

Сгущенное молоко с сахаром можно пить с чаем, не добавляя сахара, использовать для изготовления пирожных, печений, тортов и других кондитерских изделий.

Кроме сгущенного молока с сахаром и сгущенного стерилизованного молока вырабатывают *кофе со сгущенным молоком и сахаром, какао со сгущенным молоком и сахаром, сгущенные сливки с сахаром* и другие консервы.

Сухое молоко в промышленном масштабе вырабатывают двумя способами – пленочным и распылительным.

Сухое молоко, получаемое распылительным способом, обладает высокой растворимостью – 99,8 %, т. е. практически полностью растворяется в теплой воде.

Из сухого молока можно получить питьевое молоко разной жирности. Обычно в стакан вносят 5 чайных ложек его, добавляют немного холодной или теплой воды и тщательно размешивают. Постепенно при помешивании добавляют воду до наполнения стакана, затем выливают в кастрюлю и доводят до кипения.

Полученное питьевое молоко можно использовать для приготовления детских молочных смесей, кефира, творога и других продуктов.

Помимо сухого молока вырабатывают и *сухие сливки.*

Из сухих сливок можно получить питьевые сливки желаемой

жирности. Их приготовляют так же, как и питьевое молоко из сухого.

Сухие сливки можно использовать при приготовлении тортов, пирожных и разных сдобных изделий из теста.

БЛЮДА ИЗ МОЛОЧНЫХ КОНСЕРВОВ

Карамелизованное сгущенное молоко

Банку сгущенного молока с сахаром варим 3 часа в водяной бане. После этого охлаждаем, открываем банку.

Использовать для непосредственного употребления или в кремах для улучшения вкуса.

Крем сливочный из сгущенного молока

Разминаем сливочное масло, добавляем ванилин, стакан сахарной пудры и все тщательно взбиваем лопаточкой или веничком, подливая небольшими порциями сгущенное молоко с сахаром.

Если сгущенное молоко имеет кристаллы, то предварительно его следует нагреть до кипения, хорошо перемешать, охладить и тогда уже прибавить к основной массе сливочное масло.

Можно добавить жареные мелкорубленые орехи.

Состав: *200 г сливочного несоленого масла;*
щепотка ванильного порошка;
1 стакан сахарной пудры;
4 ст. ложки сгущенного молока с сахаром.

Крем масляный со сгущенным молоком

Сливочное масло разогреваем до консистенции густой сметаны и взбиваем веничком до получения пышной массы белого цвета. Затем, не прекращая взбивания, вливаем в масло небольшими порциями сгущенное молоко с сахаром и еще взбиваем 10–15 минут до однородной массы.

В сгущенном молоке, употребляемом для крема, не должно быть кристалликов сахара; в противном случае сгущенное молоко нужно вскипятить и охладить до комнатной температуры.

Перед окончанием взбивания крема можно добавить фруктовый сироп или фруктовый сок.

Состав: *200 г сливочного несоленого масла;*
300 г сгущенного молока с сахаром;
50 г яблочного сиропа.

Торт с кремом из сгущенного молока

Охлажденное сливочное масло разрезаем на маленькие кусочки, обсыпаем мукой. Затем собираем горкой, делаем в ней небольшое углубление, куда наливаем подсоленную воду. Добавляем сметану и замешиваем тесто.

Тесто накрываем полотенцем и оставляем в холодном месте на 20–30 минут. После этого делим его на 3 части, каждую часть тонко раскатываем в круглую лепешку. Лепешки прокалываем в нескольких местах и выпекаем в духовке. Остывшие лепешки складываем одна на другую и выравниваем, срезая выступающие части.

Сгущенное молоко с сахаром в банке, не вскрывая, кладем в кастрюлю с водой и кипятим 2 часа, после чего банку охлаждаем, вскрываем и сгущенным молоком покрываем лепешки равномерным слоем и складываем одна на другую. Бока и верхнюю лепешку также смазываем сгущенным молоком и засыпаем мелкой крошкой, образовавшейся при выравнивании лепешек.

Состав: *200 г сливочного масла;*
400 г муки в/с;
125 г подсоленной воды;
1 ст. ложка сметаны;
400 г сгущенное молока с сахаром (1 банка).

Крем кофейный масляный из сухих сливок

Сухие сливки и кофе растворяем в воде, добавляем муку и, постепенно размешивая, варим до густой каши. Охлаждаем и по ложке добавляем, тщательно растирая, сливочное масло, смешанное с сахарным песком.

Состав: *100 г сухих сливок;*
1 ст. ложка кофе;
2 ст. ложки пшеничной муки крупного помола;
200 г сливочного масла;
100 г сахара; 1 стакан воды.

Крем масляный из какао со сгущенным молоком

В миске хорошо растираем сливочное масло с какао со сгущенным молоком с сахаром. Масляный крем с какао намазываем на бисквиты или хлеб.

Состав: *200 г сливочного масла;*

50 г какао со сгущенным молоком.

Сгущенное молоко с морковью или фруктами

Морковь хорошо промываем, натираем на мелкой терке и перемешиваем со сгущенным молоком с сахаром.

Также можно взять тертые яблоки, абрикосы и т. п.

Состав: *3 моркови (300 г);*

100 г сгущенного молока с сахаром.

Кисель из сухого молока

Сухое молоко разводим холодной водой (2 стакана) и оставляем минут на 30 для набухания. После этого добавляем еще воды (2 стакана), размешиваем и доводим до кипения. В кипящее молоко кладем сахар, вводим крахмал, растворенный в воде, размешиваем, доводим до кипения и продолжаем кипятить на слабом огне 5 минут.

Горячий кисель разливаем в чашки.

Состав: *100 г сухого молока (1 стакан);*
100 г сахарной пудры (1/2 стакана);
1 л воды;
2 ст. ложки крахмала;
щепотка ванилина.

Конфеты молочные из сухого молока

Сухое цельное молоко, сахар и какао размешиваем в кастрюле с водой, добавляем сливочное масло, постепенно доводим до кипения. Варим 30 минут, непрерывно помешивая, пока не образуется густая масса.

Массу выливаем на блюдо, посыпанное сахарной пудрой, выравниваем ложкой, нарезаем на кусочки, слегка подсушиваем.

Состав: *3 ст. ложки сухого цельного молока;*
1 стакан сахарного песка;
1 ст. ложка порошка какао;
1 стакан воды;
30 г сливочного масла;
1 ст. ложка сахарной пудры.

Крем (шоколадный, ореховый, фруктовый) из сухого молока

В миску кладем сухое цельное молоко, сливочное масло, сахар, лимонную цедру и тщательно вымешиваем. Причем вначале берем лишь половинное количество воды, вливая остальную теплую воду в конце вымешивания.

Чтобы получить шоколадный крем, вводим порошок какао; ореховый – измельченные орехи; фруктовый – фруктовый джем.

Состав: *5 ст. ложек сухого молока;*
25 г сливочного масла;
100 г теплой воды;
1 ст. ложка сахара;
15 г цедры половины лимона;
2 ч. ложки какао-порошка.

Сливки, взбитые из сухих сливок

В сухие сливки добавляем сахарный песок, наливаем немного воды, размешиваем и добавляем остальную воду. Разведенные сливки помещаем в холодильник на 12 часов. После этого взбиваем их веничком 5 минут.

Взбитые сливки охлаждаем и используем для украшения тортов и прочих блюд.

Состав: *100 г сухих сливок;*

2 ст. ложки сахара;

1 стакан воды.

Крем сливочный из сухих сливок (густой)

В сухие сливки добавляем сахарный песок, теплую воду и хорошо перемешиваем, чтобы не было крупинок.

Употреблять для начинки тортов, печенья и др.

Состав: *100 г сухих сливок;*

50–60 г теплой воды;

2 ст. ложки сахара.

Яблоки с кремом из сухих сливок

Яблоки разрезаем пополам, удаляем сердцевину и 5–10 минут тушим в сахарном сиропе, полученном растворением сахарного песка в теплой воде (3 столовые ложки). Яблоки охлаждаем, наполняем сливочным шоколадным кремом.

Сливочный шоколадный крем готовим, размешивая сухие сливки, порошок какао и теплую воду до получения густой массы.

Состав: *500 г яблок;*
2 ст. ложки сахара;
100 г воды;
150 г сухих сливок;
1 ст. ложка какао.